

## ライフラインが止まった時の備えをしましょう

- もしも、電気・水道・ガス・などのライフラインが止まったら・・・を想定して、日頃からの備えを行いましょう。
- 日常的に行われているケアに必要なものを書き出し、最低限 3 日分を確保しておきましょう。

### もしも、電気が止まったら、使用している機器類はどうなりますか？

- お子さんのそばに懐中電灯を置く・機器の充電時間を確認する・バッテリーが作動するかを確認する・機器のサポート先は 2 か所以上確保し、2 か所に掲示するなど心がけましょう。

### もしも、水が止まったらどうなりますか？

- 家族が生活するのに必要な 3 日分の飲料水、お子さんの清潔を保つための水、手洗いが出来ない時のために速乾性擦式手指消毒剤、アルミパック式消毒綿などを備えましょう。

### もしも、ガスが使えなくなったらどうなりますか？

- 経管栄養で溶解して使うものの場合、溶解を必要としない製品も用意しておきましょう。
- カセットコンロがあると便利ですが、ない場合には、温めるための使い捨てカイロが役に立つことがあります。

## 保護者のみなさんの工夫 あれこれ



### 発電機

◇電源は命に関わるので発電機を用意したり、予備発電機を近所の親戚宅へも置いています。

◇車のシガーライター用のケーブルを用意しています。

### 人工呼吸器

◇外部バッテリーを借りています。

◇人工呼吸器 2 台があるので合わせて 8 時間、外部バッテリーも加えると 12 時間は大丈夫です。バッテリーは満タンにしています。

### 吸引

◇吸引が必要な子は命に直結し、フル充電でも 1 日もたないため、購入やレンタルで 2 個準備が必要です。

◇吸引器吸入器は充電機能がついている物をポータブルとして使用し、普段も支援学校等の通学時に持って行っています。

◇吸引器には足踏み用もあります。

◇吸引器のバッテリーは 1 日吸引ができる程度なので、アウトドア用バッテリーを持っています。

◇一切電源が取れない場合に備え、50ml のシリンジに吸引チューブを取り付け手動で行えるように用意しています。

### 酸素ボンベ

◇酸素ボンベの予備を常に用意し、ベビーカーとセットにしています。充電式バッテリーも用意しています。

◇災害時に酸素ボンベを 1 本しか持ち出せず、業者連絡先もわからないことがありました。

## 日頃から行う

# わが家の災害対策

## 自宅で療養するお子さんと家族が備えておくこと

特別な処方薬や治療食を必要とするお子さんをお持ちのご家庭に向けて、災害対策の準備のために心得ておく役立つ内容をまとめました。市の「防災ガイドブック」と併せてご利用ください。

## お子さんの情報は常に携帯しましょう



### お子さんの情報を正しく伝えられますか？

食事に制限があったり、薬が必要であったり、お子さんが 1 人の時にもまわりの人に正しく理解してもらうために、お子さんの情報がわかるものを持ち歩きましょう。また、保護者と一緒に行動している場合でも、薬や食事の制限などを説明するのに役立ちます。

### 万が一情報を失ったときはどうしますか？

複数の方法で保管することをおすすめします。

「お薬手帳」（薬局などでもらえます）や、以下の方法も活用できます。また、災害時に情報を失うことに備えて、「薬の名前や量が書かれたメモ」や「薬情報提供書」（薬局でもらう）を遠くの親戚や知り合いに預かっておいてもらうのも 1 つの方法です。

お薬手帳

携帯電話で写真に撮る

バッグ等の中に内服後の包装シートを入れておく

小児慢性特定疾病児童手帳

小児慢性特定疾病医療援護の認定者の希望された方にお渡ししています



発行元  
相模原市  
緑・中央・南子育て支援センター  
令和元（2019）年 12 月改訂

## 薬を使用されているお子さんと保護者の方へ

### 持ち出しやすいところに置いておきましょう

- 外出の際は、薬を数回分持ち歩くことをおすすめします。
- 非常用持ち出し品は、運び出しやすく見つけやすい場所に収納しておきましょう。



### 予備の薬を用意しておきましょう

- 災害時の救護所には、一般的な救急薬品はあっても、特殊な薬の備蓄はありません。
- 災害に備え、予備薬について主治医の先生と相談しておきましょう。

### 保管方法を確認しておきましょう

- 普段冷蔵保存の薬が常温保存になった時に使用できるのか災害時の対応について、医師又は薬剤師に確認しておきましょう。
- 車の中は気温が 50~60 度に上昇することがあります。車内は薬の保管場所にしないようにしましょう。



- ◇一週間分の薬をお薬カレンダーでセットし、緊急時はそれごと持ち運んでいます。
- ◇薬はいつも病院から一週間分多くもらっているため余剰分をケースに入れて、災害用に準備しています。
- ◇薬は包装シートの中にお湯を入れて溶かしています。そのままシリンジに吸い込んで注入するので災害時にも余分な容器や洗浄が不要です。
- ◇通園施設や学校にも3日分の薬を常備し、非常持ち出し袋の中に3日分入れています。



## 保護者のみなさんの工夫あれこれ



- ◇ラコール等の経管栄養剤の処方量は1か月分ですが、2~3日分は余裕を持って常備しています。
- ◇自宅以外の通園施設や学校にも、経管栄養食を3日分置いてもらっています。
- ◇一週間分の栄養液と消毒液、物品類等を近所の親戚宅に置いています。
- ◇経管栄養の場合、ラコールやエンシュアリキッドをストックし、温められなくても大丈夫なようにしています。手動で滴下できますが、滴下後にチューブ内を流すため、お水の用意も必要です。
- ◇マーゲンチューブ類を1本余分に入れてありますが、管理が不十分になってしまう時があるので、1週間単位で入れ替えるようにしています。(薬も①学校や通所施設用、②非常用持ち出し袋に準備)
- ◇ミルク用の哺乳瓶がないときは、紙コップやカップ、スプーン等が代替手段になります。飲ませる際は、赤ちゃんを縦抱きにし、赤ちゃんが自分で飲むようにします。(カップやスプーンはきれいに洗浄します)

## 食事に配慮が必要なお子さんと保護者の方



### 多めに備蓄しましょう

- 症状に応じたミルク、食物アレルギー対応食品、栄養素等が調整された食品など、食事に配慮が必要な人は、1~2週間分を備蓄しましょう。

### 一般に販売されている食品で食べることができる食品を調べましょう

- 一般に販売されている食品の食品表示を確認し、症状に応じた食品を選択しましょう。
- 普段使っていない食品は食べないこともあります。日頃から子どもに食べさせ、味に慣れさせておきましょう。

### 保存時のポイント

- 一般に販売されている食品等は災害用の備蓄食品に比べ賞味期限が短い食品が多いです。賞味期限が切れないように備蓄食品の入れ替えはこまめにしましょう。
- 入手に時間のかかる特殊ミルクや栄養素等が調整された食品は、時間に余裕をもって入れ替えましょう。

### 卓上コンロも用意しましょう

- 体調や環境の変化によって、食事形態の調整が必要な場合があります。

### 通常の備蓄食品にプラスするとよい食品

- 食物アレルギーがある場合**  
症状に応じた
  - アレルギー用ミルク
  - 食物アレルギー対応食品
- 飲み込むことが難しい等食事形態に配慮が必要な場合**
  - ベビーフード
  - 高齢者用の介護食
 ※食事量に応じて選択しましょう

- たんぱく質等摂取する栄養素等に配慮が必要な場合**  
症状に応じた
  - 特殊ミルク
  - 低たんぱく質食品
  - 減塩食品
  - リンやカリウム等が調整された食品
  - エネルギーが補給できる食品

