

# もし、災害がおこったら

## まずは自分の身を守るが一番。

- ・勇気を出して伝えよう  
周りにいる人に「おなかの病気です」「トイレが近いです」など伝えよう。
- ・トイレはがまんしない  
つらいときはすぐ近くの人に言いましょう。  
持参した携帯トイレが役に立ちます。
- ・食事について  
配られた食べ物が、食べられないものの時は準備してきたものを。無理はしないで。
- ・お薬は続けよう  
可能であれば、いつも通りに内服/皮下注射を行うことが大切です。

### 生物学的製剤（注射のお薬）の 冷蔵庫が使えないときの保存方法

薬剤名	温度	使用可能期間	再冷蔵
ヒュミラ皮下注*	9~15℃	5日間	
	16~25℃	2日間	可能
	26~30℃	12時間	
エンタビオ皮下注*	25℃以下	7日間	可能
	26~30℃	24時間	
シンポニー皮下注#	25℃以下	30日間	不可

いずれの薬も遮光が必要

\*メーカー確認済, #添付文書に記載あり

被災時は箱に入れたまま涼しい場所で保管!

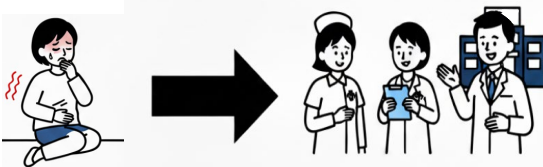
## ? こんなとき、どうする?

Q.お薬がなくなったら?

A.まずは、いつもお薬をもらっている病院に電話を。つながらない場合は、近くの「災害拠点病院」や「保健所」に相談してください。

Q.症状が悪くなったら?

A.がまんしないで、避難所の看護師さんや保健士さん、近くの病院にすぐ相談しましょう。



## おわりに

災害への一番の対策は、「日ごろからの備え」です。定期的に防災グッズのチェックをしましょう。

そして、災害時・困ったときは、けっして一人で抱え込まないでください。

# 炎症性腸疾患をもつ みんなの災害対策 マニュアル



監修: 日本小児栄養消化器肝臓学会  
災害対策委員会

## はじめに

災害はいつ起こるかわかりません。特に、炎症性腸疾患の治療を頑張っているみんなにとっては、食べることやお手洗い、お薬のことなど、心配なことが多いかもしれません。

でも大丈夫!慌てずに行動できるように、今からできる「そなえ」を一緒にしておきましょう。


## ☑ いまからやっておこう!

災害が起こる前に、おうちの人と一緒に準備しておきましょう。

- 1. お薬・医療グッズ
- ・お薬(最低2週間分)
- ・お薬手帳の記録  
(携帯の写真撮影やアプリも便利)
- ・栄養剤と関連グッズ



もしもの時、スマホも活用できます!

 電子版お薬手帳とは?  
(厚生労働省)

eお薬手帳3.0  
(日本薬剤師会)



- 2. 食べもの・飲みもの
- ・食べなれたレトルト品
- ・お水や経口補水液 など



災害時に備えた食品ストックガイド  
(農林水産省)

通常版




要配慮者版



症状が悪くなるのを防ぐためにも  
災害時の食事を考えておこう!

- 3. お手洗いグッズ
- ・携帯トイレ、おしりふき
- ・におわない袋、生理用品



 災害時のトイレ対策  
(日本トイレ研究所)

「災害時のトイレ、どうする?」  
(国土交通省)



携帯トイレの使い方も確認しておこう!

- 4. おなかにやさしいグッズ
- ・カイロ、腹巻き
- ・着替え、下着



- 5. 情報と電源
- ・モバイルバッテリー
- ・災害用伝言ダイヤル(171)や  
災害用伝言版(web171)を確認



災害用伝言ダイヤル  
(171)

災害用伝言版  
(Web171)



- 6. 避難場所・避難所の確認  
ハザードマップの確認



避難場所と避難所の違い、知ってる?



避難所と避難場所  
(NHK防災)

避難場所 検索サイト  
(Yahoo! JAPAN)



身近で起きうる災害を知っておこう!



ハザードマップ  
(国土交通省)

- 7. 診療情報の記録



病気や治療薬の名前、アレルギーの有無、  
主治医・病院の名前などを書いた紙を  
リュックに入れておこう!