

○ 避難のために

- 避難所の確認（場所、経路、連絡先）
- 非常持ち出し袋と非常備蓄品
 - マスクを忘れずに！
 - 予備のカニューラやマスク、酸素節約装置用の電池を入れておく
- 防災手帳の用意
 - 疾患名
 - 処方されている薬・用量
 - 酸素や機器の処方

○ 停電に備えて

- 枕元・酸素濃縮器周りに懐中電灯を配備
- 酸素ボンベの使い方・持ち時間把握（家族・身近な人含め）
- 酸素ボンベを安全な場所においておき、所持ボンベをすべて空にしない
- 人工呼吸器のケースには予備の備品をいれて、すぐ出せるところに置いておく

連絡先

緊急連絡先

酸素・人工呼吸器業者

民生委員

医療機関

主治医

これだけは知っておきたい

慢性呼吸器疾患患者さんの 災害への備え

作成：日本呼吸器疾患患者団体連合会、日本呼吸器学会
後援：日本呼吸器財団

JPOARD
日本呼吸器疾患患者団体連合会



本パンフレットは、Pulmonary Education Research Foundation (PERF:米国カリフォルニア) より寄せられた東日本大震災義援金で作成いたしました。ご厚意に深く感謝申し上げます。

◎ 普段からの備え

◎ 呼吸リハビリテーション

- ✓ 呼吸法の指導をうけておく
- ✓ 体力をつけておく（歩行と栄養食も）

◎ 災害時要援護者対策の確認

- ✓ 自治体の制度内容を確認し、活用を検討しておく
- ✓ 向う三軒両隣りと民生委員には病状を知ってもらう

◎ その他

- ✓ 停電時に使える電話を確保しておく
- ✓ 近隣の自家発電のある医療機関を調べておく
- ✓ 医療機関に災害対応につき確認しておく
 - 入院
 - 避難場所
 - 処方
- ✓ 人工呼吸器を使っている場合は、停電時に酸素のみを使用してもよいか、病院等に電源の確保できるところに移動して呼吸器を使うべきか確認しておく

◎ 災害が起きたら

! まずは呼吸法で息を落ち着かせ、身の安全の確保を！

!! 体調の変化：我慢しないこと

◎ 身の安全の確保

- ✓ 家具などの倒壊に注意
- ✓ 火を止める
- ✓ 窓やドアを開けて避難路を確保
- ✓ 避難する場合は居場所を記しておく
- ✓ 呼吸法を活用する

◎ 避難所で

- ✓ 係員に持病があることを伝える（病名や処方、連絡先を記した名札をつける）
- ✓ 酸素や人工呼吸器を使っている人は業者名を伝え必要な器具を用意してもらう
- ✓ 埃っぽいのでマスクをする
- ✓ 火気に気を付ける

◎ 停電になったら

! 酸素濃縮器を使っている人は、速やかに酸素ボンベに切り替える！

- ✓ 懐中電灯で周りを確認し安全を確保する
- ✓ 呼吸法を使った効率的な呼吸をする
- ✓ 酸素業者・人工呼吸器業者に連絡する
- ✓ 停電中は可能な限り安静にする