

# もしもの時・・・？



一般社団法人日本ALS協会

「開閉トラフに備えた災害弱者支援事業推進費」

～日本ALS協会災害対策委員会をサポートする活動チーム～

## はじめに

近年、日本列島では地震活動が活発になっており、今後、全国のどこで起こっても不思議ではありません。

平時に考えてない事は、緊急時に考える事は難しいものです。

もしもの時・・・その時、どんな事が起こるのか考えてみたことはありますか？

平成28年9月  
一般社団法人日本ALS協会災害対策委員会



1 地震です!.....3

2 停電になりました! .....3

3 呼吸器には電源が必要です!.....4

4 人手が必要です! .....4

5 家が倒壊しました!津波が来ます! .....5

6 水と食料が必要です!.....5

7 お薬が必要です!.....6

8 安否確認が必要です!.....6

あとがき.....7

## 地震です!

- ・今、あなたが寝ている周りに倒れてくる家具はありませんか?
- ・落ちてくるものはありますか?
- ・窓ガラスや食器棚などのガラスが割れて飛び散りませんか?



## 停電になりました!

- ・呼吸器の内蔵バッテリーは、何時間も持ちますか?
- ・コンセントには何が挿さっていますか?
- ・動かないと困る機器は何ですか?
- ・電源はどこからとりますか?
- ・ケータイやスマホの充電はどうしますか?
- ・ラジオなど情報を入手する手段はありますか?



## 呼吸器には電源が必要です!

- ・非常用電源はありますか?それは何時間も持ちますか?
- ・自家用車から電源はとれますか?
- ・車にどれくらいのカソリンが入っていますか?
- ・車までコードは届きますか?
- ・アンビュバッグはありますか?
- ・誰がバッグを押しますか?
- ・交代してくれる人はいますか?



## 人手が必要です!

- ・いざという時、助けつけてくれる人は誰ですか?
- ・あなたの周りの支援者の方々も被災者となります。
- ・朝、昼、晩、深夜、いつ地震が来るのかわかりません。
- ・誰があなたのそばに来てくれますか?



## 家が倒壊しました!津波が来ます!

- どのような方法で移動しますか?
- 何人で移動できますか?
- 移動中、呼吸器を使いますか?  
アンビューですか?
- どこへ行きますか? 避難所? 病院?



## 水と食料が必要です!

- 電機からの栄養剤の備蓄は何日分  
ありますか?
- 誰かが持ってきてくれるでしょうか?
- 備蓄がなければ、栄養補給は  
何で行いますか?



## お薬が必要です!

- 今、手元にどれくらいの薬の予備がありますか?
- 自分の飲んでいる薬の名前を覚えていますか?
- お薬手帳を持っていますか?
- 主治医に「非常時でも絶対に飲まないといけ  
ない薬」を尋ねたことがありますか?



## 安否確認が必要です!

- あなたは、どのような方法で、誰に情報発信  
できますか?
- 家族との連絡方法は どうしますか?
- 主治医や支援者との連絡方法は どうしますか?
- NTTの災害用伝言ダイヤル「171」を  
使った事がありますか?
- 毎月1日と15日は、体験利用が出来ます。



## あとがき

地震による被害を出来るだけ少なくするには、一人一人が自分の身の安全を守る「自助」が最も重要です。

しかし、人工呼吸器を装着したALS患者さんは、ご自身で任意行動をとる事が困難です。

自分の身の回りにどのような災害の危険が及ぶのかを平時から考えて、身の安全を確保する対策をとっていくことが重要です。

この冊子は、皆様がもしもの時を考えるきっかけになればと思います。



メモなどに使ってくださいね

A large, rounded rectangular area with a light yellow background and horizontal dashed lines, intended for writing notes or comments.

— 奥 村 —

平成27年度 IBC (アイス・パケツ・チャレンジ) ファンド助成取組

「障がい者トランプに選んだ民間事業者取組推進会」  
～日本ALS協会災害対策委員会をサポートする知恵ゲーム～

会 長 山中 夏治

副会長 櫻本 智佳

専 任 石川作重夫

幹 事 藤井 寿助

幹 事 西尾 康新

協 力 一般社団法人日本ALS協会災害対策委員会

により作成いたしました。

ご意見、ご感想は、[nishikata@shubun.or.jp](mailto:nishikata@shubun.or.jp) までお問い合わせいたします。

