

# 11 災害時の窓口や備え

近年自然災害が増えており、避難生活を余儀なくされることもあるかもしれません。日頃から災害時への備えについて考えておきましょう。



<p>一般的な災害への備え</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①情報・通信手段を確保する ラジオ・携帯電話・パソコンなど、情報を得られるようにしておきましょう</li> <li>②お薬手帳・「私のカルテ」(P.37) など非常持ち出し袋のリストに加えておきましょう</li> <li>③連絡先・避難先を確認しておきましょう</li> <li>④避難に介助が必要な場合は、民生委員や近所の方に避難の手助けをしてもらえるようにしておきましょう</li> <li>⑤お薬や療養に必要な物品によっては避難所がないものや、すぐに手に入らないものもあります 準備することが可能なものは1週間程度の物品を備えておきましょう</li> </ul>
<p>がんの治療を受けている方の備え</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①病名や受けている治療についての情報を手帳に記載しておきましょう 「私のカルテ」を使用されている方は、内容がきちんと記載されているかを確認しておきましょう 例)「何がん(がんの部位)」で「何期(がんの病期またはステージ)」なのか、これまで受けた治療(薬物療法、放射線療法、手術など)など</li> <li>②緊急時の対応について医師と相談しておきましょう 例)治療は少し遅れても大丈夫なのか、症状がある時はどうしたらよいかなど</li> </ul>
<p>災害時の対応</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①治療が受けられる医療機関の情報を得るようにしましょう 電話はつながらないことがあります 県や国立がん研究センターのホームページで確認しましょう</li> <li>②処方箋や薬がなくても、保険薬局にお薬手帳や薬袋を持参すれば薬を受け取ることができます 携帯電話にお薬の写真や処方箋を保存しておくことも役立ちます</li> <li>③抗がん剤治療中は、感染への抵抗力が低下しています。がれきやヘドロの除去や家屋の清掃は避けるようにしましょう</li> <li>④感染を予防するため、マスクの着用、手洗い、体温測定をしましょう</li> <li>⑤脱水や血栓を予防するため、十分に水分を取りましょう</li> <li>⑥避難所では医療的な配慮が必要な場合は、避難所の保健師や看護師など医療関係者にがんの治療中であることを伝えましょう</li> </ul>

熊本県では、がん相談支援センターの紹介カードを作成しています。紹介カードの中には、災害が起こったときの備えとして、チェックする項目を記載しています。

※この紹介カードは、P.7～8に記載してある、県内のがん相談支援センターにおいてあります。

## がん相談支援センター

～患者様・ご家族を支えます～

治療のこと

病院のこと

セカンドオピニオンのこと

生活のこと

心のこと

がんサロンのこと

相談無料

治療費のこと

仕事のこと

秘密厳守

©2010 熊本県くまモン  
熊本県がん相談機能発展事業

がん相談支援センター

TEL 000-000-0000

〈受付時間〉 平日 0:00～00:00

熊本県の「がん相談支援センター」ホームページ：  
<http://www2.kuh.kumamoto-u.ac.jp/Canconsultation/>

熊本県 がん相談支援センター 🔍 で検索

### 災害が起こったとき

- 病気のことや治療状況を医療者に伝えられますか？
- 薬が手に入らない時はどうしたらいいか知っていますか？
- かかりつけの病院と連絡がつかない時はどこに尋ねればいいのか知っていますか？

災害時、困った時はココだもん！  
がん相談支援センターへ

MEMO

-----

-----

-----

-----

-----

【緊急時に連絡する医療機関】

①	病院名		
	担当医		
	☎	-	-
②	病院名		
	担当医		
	☎	-	-

MEMO (お薬やアレルギーのことなど)

-----

-----

災害時の  
窓口や備え