

減災啓発 「備えてますか？」

はじめに

以前は防災といった形の中でいろいろな取り組みがありました。震災後考えを一部改め、いつ何処に発生するか予想の困難な自然災害に対して人々は微力である事を認識し、減災の考えで対応が必要と思いこの文章を書きました。

自身の身は自身で

有事の際は、誰もが自身の事で精一杯です。
助けをもらえれば幸いです。危機迫った所では難しいでしょう。
せめて自身の事は頼らなくても済むように日頃から備えておきませんか！

我々IBD患者は、20年前には全く認知されていない疾患でした。今ではそれなりに知られてはいますが、まだまだ認知度は低く、内部疾患のため見た目には判断の難しい病人です。

有事の際、緊急性のある患者は優先的に医療を受ける事は可能です。しかし、内部疾患の患者の判断は見た目では判断するには非常に難しく、対応も専門知識が必要な場合が多いため災害時の医療チームでの初期対応には限界があるように思えます。また今回の震災でも問題にもなりましたが、医療チームの初期対応は主に重症の外傷を想定していたために、慢性疾患への対応が後手にまわるといった問題が起こりました。

また、我々IBD患者は通常の食事による栄養補給が出来ない事が多く、避難所の非常食の中で口に出来るものは非常に少ないでしょう。トイレも水が流せない。当然ウォッシュレットなどもついていない仮設のトイレ。健常人にとっても劣悪の環境の中いかに病態を維持出来るか日頃の自身の備えにかかっています。通信手段も重要です。被災地では発信規制がかかるため通話はほとんど出来ません。伝言ダイヤルにも繋がりにくいです。
(メールやIP系の電話(スカイプや050の電話)は繋がる事もあります)ショートメールがお勧めです。被災後、早い段階であればいい確率で届きました。

さて、我々患者自身が平常時にしておく事ですが、ライフラインが完全に止まり、何が必要でしょうか。現代社会の中で電気もガスも水道も通信も流通もすべてが止まると身の回りには何もありません。サバイバル生活の始まりです。あなたが今の病状の中必要なものを書き出し準備しておきましょう。

用意しておくもの (自身が必要とするものを書出す)

(例) プレドニン 8錠 3日分 計24錠

備えていますか？

近年報道などでも伝えられている大震災などの災害
日ごろの備えが自分の身を守ります。

大きな災害が発生し被災したとき、自分だけでは有りません。
周りの人もみんな被災者です。
自分の命は自分で繋ぐしかないのです！

大災害のときは、ライフラインや物流は寸断され通信網も麻痺しています。

想像してみてください。

停電・断水の中、暗闇に包まれ、暖も取れずに寒さに振るえ、救助の連絡も、携帯電話は圏外で
使えず、周囲の情報はラジオからの音声のみ、車のガソリンは残りわずか、道路はひび割れ、瓦
礫の山。そんな中、自分はステロイドの大量投与中、水は 12Lほどの備蓄、必要な栄養剤や薬
品も今日の分しかなかったら？

たぶん、あなたは指定避難場所へ歩いて向かう事でしょう。

指定避難場所は何処にあるか。分かりますか？
日頃から、何処に避難したらいいのか、確認しておく事が大事です。

あなたは無事に避難所へたどり着けました。

しかし、今日の分の薬しかありません。
すぐに避難所の世話をしている方へ説明をしようとしたのですが、
具合の悪い人やけが人の対応でかまってもらえません。

そうです。私たちIBD患者は内部疾患のため見た目には健常者と変わりありません。

何とか、説明をして薬の手配をお願いしましたが、いつ届くか分かりません。

このままでは、最悪ショック状態に陥るかもしれません。

薬の備えがあれば・・・と後悔するはずです。

仕方がないので服用量を減らし、しのぐ事に

自分の飲んでる薬について、日頃から勉強しておきましょう。
最悪飲まなくても済ませられる物、飲まないで命に関わる物
そこまで詳しくは、薬剤師さんは普段教えてくれないのでしっかり聞いておきましょう。

緊急物資が届くのには3日はかかると言われていています。
3日で必要な物資が揃う事は無いと思いますが、最低でも3日分自身の必要な物資は調達でき
るよう準備しておきましょう。

怪我を負って病院に運ばれた際、普段使用している薬や自分の病名がわかるよう免許証などと一緒にメモを入れておきましょう。

また、緊急に必要な物資が、調達出来そうに無いときは、患者会などを通じて支援してもらう事もできるかもしれません。

その際の連絡先や連絡方法も、前もって決めておく事が大事です。

しかし、交通網は通行規制され緊急車両以外通ることが出来ません。支援物資を直接運ぶのはもちろんの事、流通などの機能も麻痺しているために支援物資が届くには相当な時間がかかる事を念頭に置いておくことも大事です。

そして、避難所で用意された食事はカップ麺とペットボトルの 500ml の水が 1 本

仕方なくそれを食べたあなたは、おなかの調子が悪くなりトイレへ

トイレは断水のため水が流せず、さらに停電のためウォッシュレットも使えません。

その後あなたは……

備えていればよかったもの

飲料水・捨てても構わない溜め水(ポリ缶などに)・薬・非常食・懐中電灯・乾電池・携帯型のウォッシュレット・手洗いの代わりにハンドジェル・ラップ・アルミホイル・カセットコンロ・ガソリンを満タンにしておく・乾電池や車の電源からの携帯充電器……等

そんな備えが自分を守るのです。

あとかき

備えたからと言って、万全ではありません

- ・ 備えた物が地震で瓦礫に埋もれてしまったら
- ・ 備えた物が津波で流されてしまったら
- ・ 原発事故など、問答無用で着の身着のまま体ひとつでバスに乗せられたら備えは無駄になるかもしれません。

悪い事を考えればきりがありません。

それでも備えはしておくべきです。

その備えが自身を守り、他の患者の助けになるかもしれません。