

# 訪問看護ステーション便り

No.23

問 訪問看護ステーション  
☎ 32 - 2416

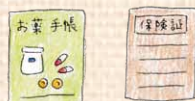
## 【備えは十分ですか】

今後、大地震の発生による大きな損害が予測されています。在宅で療養中の方は服薬や医療処置が中断することで、深刻な被害を受ける可能性があります。災害への備えをし、被害を最小限に抑えましょう。

### 非常持ち出しの準備は大丈夫ですか



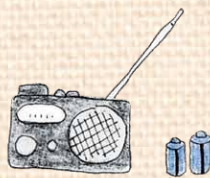
非常持ち出し袋には、貴重品、非常食、救急医療品、ラジオ、その他生活用品などを入れましょう。



お薬手帳  
保険証など



非常食



ラジオ



救急医療品



貴重品



懐中電灯



その他

### 常備薬・処置に必要なものの準備

療養生活をしている方は、**中断してはならない薬を1週間分（最低3日分）**と、オムツや処置に必要なもの（人によって違います）の準備も必要です。



薬

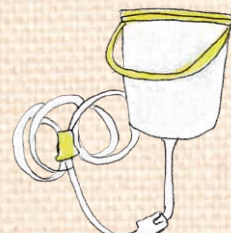


オムツ

### 処置に必要なもの

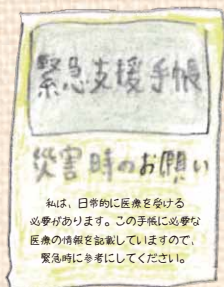


人工肛門



経管栄養

### 病状を伝えるために



病名やかかりつけ医、医療処置、生活の自立度、移送時の留意事項、緊急連絡先（ご家族だけでなくかかりつけ医、訪問看護などのサービス事業書を含む）などの情報が記載できる緊急支援手帳を準備しましょう。

### 支援してくれる方はいますか

大地震発生時には、緊急車両や訪問看護などのサービスが、すぐに駆け付けられるとは限りません。

- ・民生委員や近所の方に協力を得られるようお願いしておきましょう
- ・家族だけでなく、親戚の方にも介護方法を知ってもらいましょう
- ・ヘルパーなどのサービスにも慣れておくとよいでしょう

### ご家族との連絡方法は決まっていますか

災害時には、電話やインターネットがつながりにくい状況が長く続いたりします。日頃から家族との連絡方法を話し合っておきましょう。

=NTTの災害伝言ダイヤル171=

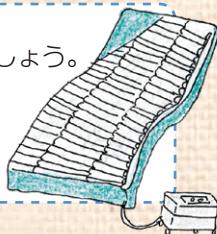
### 災害用伝言ダイヤル 171

「あの人がいない」でおぼえよう171

- 伝言の録音  
**171+1+** 自分の家の電話番号など
- 伝言の再生  
**171+2+** 自分の家の電話番号など

### 停電時のために

- ・医療機器は、自家発電などで充電できるようにしましょう。
- ・褥瘡の予防に使うエアーマットは、1～2週間は空気が抜けないものなど、改良されたものが増えていきます。



※「災害用ブロードバンド伝言板」携帯電話各社の「災害用伝言板」もあります。メッセージの登録方法や確認方法を覚えておきましょう。