

潰瘍性大腸炎・

クローン病の方のための 『災害時の備え』

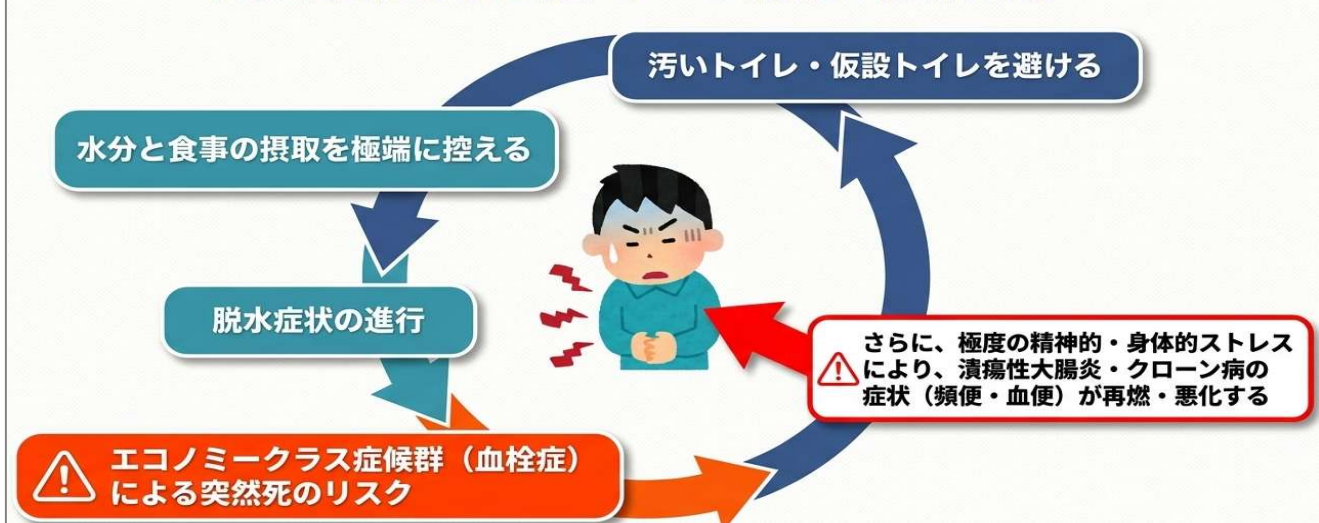


災害時では、身体的なストレスに加え、不安やショック、避難所での慣れない生活による精神的なストレスを感じるため、症状が悪化する可能性が高くなります。

万が一に備えておきましょう！



災害関連死を招く「我慢の悪循環」



～災害時の備え～

最重要「トイレ・衛生」備蓄リスト



携帯トイレ（最低7日分）：
1日の使用回数×7日分を
目安に備えましょう。



携帯用おしり洗浄器：
水洗ができない避難所での
肛門病変の悪化を防ぎます。



使い捨ておしり拭き
（ノンアルコール）：
断水時に肛門部を清潔に
保つために必須です。



多めの予備下着と
生理用品・パッド：
頻便や失禁に対する不安
を和らげます。

薬と食事の「最適解」



一般的な非常食（乾パンなど）は
消化管の負担になるため避ける。



- ✓ 低脂質で消化の良いもの
（レトルトお粥、100%果汁ジュース）
- ✓ エンシュア等の経口栄養補助剤
- ✓ 水分：3リットル×2週間分
（体調管理と洗浄に必須）



余裕を持った受診と薬の確保

自分自身の
備え



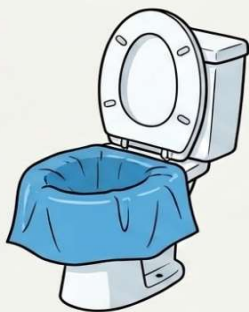
お薬手帳や写真の携帯



災害時の服薬ルールの確認

携帯トイレの「正しい使い方」

STEP 1



1枚目の袋（便器カバー）。便座を上げて大きな袋をかぶせ、便器内の水を完全に塞ぐ。汚水の跳ね返りを防ぐ重要ステップ。

STEP 2



便座を下ろして1枚目の袋を固定する。

STEP 3

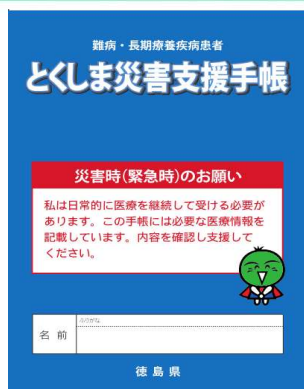


2枚目の袋（排泄用）をかぶせ、吸水ポリマーを入れる。使用後はこの2枚目の袋だけを捨てるため、下の水に濡れず衛生的。

吸水ポリマーが尽きた場合は、細かくちぎった新聞紙やペット用の砂で代用可能！

見えない難病を伝える「お守り」ツール↓

とくしま災害支援手帳のフル活用



ヘルプマーク



必要な方は、最寄りの保健所でも配布しています

この手帳は、避難先であなたの命と尊厳を守る「パスポート」です。病名（潰瘍性大腸炎・クローン病など）、かかりつけ医の情報、必要な処置、食事やトイレへの配慮事項を平常時から記入し、常に持ち歩いてください。体調不良やパニックで言葉による説明が困難な緊急時、この一冊があなたに代わって周囲の理解と適切な支援を引き寄せます。

ハイブリッド&デジタルの活用



お薬情報の「もしも」に備える

避難時に手帳本体を持ち出せない場合に備え、以下の方法で薬剤情報を確認できるようにしておくことが大切です。

原則：お薬手帳・内服薬は避難時に必ず携帯を！

- ✓ スマホのカメラで処方薬のページを撮影して保存
- ✓ マイナポータルアプリを活用し、デジタルで情報を確認できるように設定

今日から「アクション・ロードマップ」を始めてみましょう！



①便座の上の空間を片付ける

地震の落下物で便座が割れると、携帯トイレすら設置できなくなります。便座の上の棚に置いている花瓶などは今すぐ移動を。



②マンホールトイレの場所を検索する

「〇〇市 マンホールトイレ」で検索。段差がなく、車椅子や要配慮者でも使いやすい最強のインフラです。



③家族と「疾患のリアル」を共有する

避難先、かかりつけ医の情報だけでなく、「1日に何回トイレが必要か」という現実を事前に話し合っておく。



災害時に備え、平常時から準備しましょう！

【お問い合わせ先】美馬保健所健康増進担当：0883-52-1016