

潰瘍性大腸炎・クローン病の方のための「災害時の備え」



このドキュメントは、炎症性腸疾患（潰瘍性大腸炎・クローン病）患者さんが災害時に自分自身の命と体調を守るため、事前に準備すべき項目を網羅したチェックリストです。
印刷して書き込み、避難袋や「お薬手帳」と一緒に保管してください。

1. 炎症性腸疾患患者さんにとっての「災害リスク」の理解

災害時は、健康な人以上に疾患特有のリスクが生じます。なぜ「専用の備え」が必要なのかを知っておきましょう。

- ・ **症状悪化（再燃）のリスク**: 身体的・精神的ストレス（地震のショック、不慣れな避難生活）は、炎症性腸疾患の症状を急激に悪化させる要因となります。
- ・ **トイレ環境の破綻**: 断水や配管破損により水洗トイレが使えなくなった際、トイレを我慢するために水分を抑えることは、脱水症やエコノミークラス症候群（血栓症）を招き、最悪の場合は災害関連死につながります。
- ・ **心理的負担**: 外見から病状が分かりにくいいため、トイレの頻用や食事制限について周囲の理解が得られず、孤立感を深めるリスクがあります。

2. トイレの備蓄: 命に関わる最優先事項

災害発生から3時間以内に約30%の人がトイレに行きたくなくなります。仮設トイレの到着には数日（半数が7日前後）かかるため、自前の備蓄が不可欠です。

備蓄量の計算: 炎症性腸疾患患者さんは一般（5回/日）の1.5～2倍の量を準備してください。

- ・ **必要数計算式**: 「1日のトイレ回数（ ）回 × 備える日数（ ）日分 = 必要数（ ）回分」

※最低7日分。山間部など配送が遅れる地域は**14日分（2週間分）**を推奨。

携帯トイレの三種の神器（チェックリスト）

- ・ [] **携帯トイレ（袋＋凝固剤/吸収シート）**: 排泄物を固め、臭いを抑えるもの。
- ・ [] **ポリ袋（45Lサイズ）**: 便器保護用。携帯トイレを濡らさないために必須。
- ・ [] **トイレットペーパー**: 1ヶ月分（4ロール/人）を目安に多めに備蓄。

★**肛門ケアの重要性**: 頻回な下痢や不衛生な環境は、肛門周囲の炎症や病変を悪化させます。

二次感染を防ぐため、以下の衛生用品も必ず備えてください。

- ・ [] **携帯用おしり洗浄器（ビデ）**: 水道が止まった際の洗浄用。
- ・ [] **手指消毒剤・ウェットティッシュ**: 手の衛生確保。
- ・ [] **消臭・防臭袋**: 避難所での臭い対策。
- ・ [] **簡易テント**: 屋外で排泄せざるを得ない場合のプライバシー確保。

3. お薬と医療情報の管理

災害時に最も頼れるのは、「自分自身の備え」です。

日頃から、できれば1週間分の薬を確保できるように余裕を持って受診しておきましょう。

- ・ 余裕を持った受診、服用薬の受け取り
- ・ お薬手帳や薬の写真の携帯
- ・ 主治医や薬剤師に災害時の服薬ルールの確認

必須ツール

- [] お薬手帳: スマホでの写真保存も併用。
- [] 災害支援カード: 武田薬品等で配布されている、疾患情報を伝えるカード。
- [] ヘルプマーク: 周囲に配慮が必要なことを伝えるためのマーク。
- [] とくしま災害支援手帳(等の地域ツール): 難病患者向けの支援ツール。

4. 食事・水分の備蓄:おなかに優しい「自分専用」

避難所の食事(菓子パンや高脂質の弁当)は炎症性腸疾患患者さんには負担が大きいいため、自身で「安全な食」を確保する必要があります。

- 水分の確保: 1日 3L × 2週間分を目安とする(炊飯、衛生、栄養剤の調整用含む)。
- 非常食リスト(チェックリスト): 脂質を抑えたものを選びます。
 - [] レトルトお粥、パック白米(アルファ米等)
 - [] ノンオイルシーチキン(油不使用を厳守)
 - [] 鶏ささみ缶詰、鯖の水煮缶
 - [] ノンオイル乾麺
 - [] 100%果汁ジュース(りんご、桃)、野菜ジュース
 - [] エンシュア・エレンタール等の栄養剤(常用している場合)

5. オストメイト(ストーマ保有者)専用の備え

- 装具の分散備蓄: 自宅、職場、親戚宅、携帯カバンへの分散配置を徹底。
- 必須情報とツール:
 - [] オストメイトカード: 日本オストメイト協会発行。サイズや種類を記載。
 - [] ケア用品: 剥離剤(リムーバー)や皮膚保護剤も忘れずに。
- セーフティネットの知識: 災害時に装具が不足した際、メーカー各社による無償提供「ストーマ用品セーフティネット連絡会」の仕組みがあることを覚えておいてください。

6. 行動計画と周囲への伝え方(コミュニケーション)

- 周囲への伝達: 災害支援カードやヘルプマークを提示し、「頻繁にトイレを使う」「食事制限がある」というニーズを早めに伝えます。
- 地域の確認: 近くの「マンホールトイレ」や「福祉避難所」の場所を事前にハザードマップ等で確認してください。
- トイレの安全: 地震直後は安易に水を流さないこと。配管破損による階下への漏水や逆流を防ぐためです。

7. 【書き込み用】緊急連絡先・マイデータ・シート

このシートを完成させ、緊急時にすぐ提示できるように保管してください。

項目	記入内容
氏名	
生年月日・年齢・血液型	
住所	
アレルギーの有無	
緊急連絡先(家族等)	
かかりつけ医(連絡先)	
現在の症状	寛解期・活動期
特に配慮してほしい点	例:トイレの頻用(1日〇回)、特定の脂質の制限など