

はじめに

昨年日本内科学会誌に内科医のための災害医療活動がシリーズとして掲載されました。このシリーズはインターネットで一般の方でも見ることができます。

今回、最初に用意してほしいサバイバルカードについて解説します。サバイバルカードとは、まさに、字のごとく、災害時にうまく生き抜くための備忘録で16枚からなります。このカードは医師に限らず誰にでも役立ち、まず自分とその家族と地域社会を守ることが前提となっています。

不二越病院
だより
vol.46

サバイバル
カードを
用意しよう

災害時に自分と家族、 地域、被災者を守るために

事前準備

<p>サバイバルカード</p> <p>災害時に自分と家族、地域、被災者を守るために</p> <p>事前準備 は、題名を青、事後対応 は、題名を赤で示した。</p> <p>(社)日本内科学会専門医協会 災害医療支援WG</p>	<p>災害初動時4大原則</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 火災を出さない ● 被害を拡大させない ● 自らの命、家族の命は自ら、家族が守る ● 自らの地域の安全のために協力し合う 	<p>私の情報</p> <p>なまえ(ふりがな) 名前</p> <p>住所</p> <p>勤務先</p> <p>緊急電話番号 ① ② ③</p>	<p>私の医療情報</p> <p>今、治療中の病気</p> <p>現在服用している薬剤</p> <p>通院している病院とカルテ番号</p> <p>アレルギー 食物(+ -) 薬剤(+ -)</p> <p>血液型</p>
<p>家族避難場所・連絡先</p> <p>・避難所名: ・TEL番号:</p> <p>・親戚連絡先1: ・TEL番号:</p> <p>・親戚連絡先2: ・TEL番号:</p> <p>・親戚連絡先3: ・TEL番号:</p> <p>日頃から家族で話し合い、自宅から避難しなければならない時の避難先や連絡先を決めておく</p>	<p>私の病院の情報</p> <p>名称</p> <p>代表電話番号</p> <p>災害拠点病院かどうか <input type="checkbox"/>はい <input type="checkbox"/>いいえ</p> <p>救命救急センターかどうか <input type="checkbox"/>はい <input type="checkbox"/>いいえ</p> <p>直属の上司の電話番号</p> <p>地域の災害拠点病院リスト ① <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ③ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>日頃からの行動</p> <p><input type="checkbox"/> 最低でも3日間分、できれば2週間分の飲水、食料、電池備蓄</p> <p><input type="checkbox"/> 地域の一時避難場所・広域避難場所を把握</p> <p><input type="checkbox"/> 医療機関では、携帯メール等を利用した安否・参集までの時間見込み等を収集できる簡易なシステムをつくる。</p> <p><input type="checkbox"/> 環道の回りには家具を置かず、靴を置いておく</p> <p><input type="checkbox"/> 避難用簡易呼吸防護具の備蓄を考慮(家庭、職場)</p>	<p>家庭内で備蓄すべきもの</p> <p>最低でも3日分、できれば2週間分は備蓄する</p> <p><input type="checkbox"/> 携帯用飲料水 <input type="checkbox"/> 食品(アルファ米、カップ麺、ビスケット、チョコレート、缶詰等) <input type="checkbox"/> 貴重品(通帳、印鑑、現金等) <input type="checkbox"/> 運転免許証、パスポートなどの身分証明書類 <input type="checkbox"/> ヘルメット、防災ずきん <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 衣類(セーター、ジャンパー類) <input type="checkbox"/> 下着 <input type="checkbox"/> 毛布 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ、予備電池 <input type="checkbox"/> マッチ、ろうそく <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ <input type="checkbox"/> 筆記用具</p> <p>非常持ち出し品</p> <p><input type="checkbox"/> 携帯用飲料水(3リットル×3日分) <input type="checkbox"/> ご飯(4~5食分) <input type="checkbox"/> ビスケット(1~2箱) <input type="checkbox"/> 板チョコ(2~3枚) <input type="checkbox"/> 缶詰(2~3缶) <input type="checkbox"/> 下着(2~3着) <input type="checkbox"/> 衣類(スウェット上下、セーター、フリース等)</p>

事後対応

<p>災害時伝言ダイヤル操作法</p> <p>① 7 ① をダイヤル</p> <p>録音・再生(録音30秒以内)</p> <p>事前に下記を見ておくこと http://www.nit-east.co.jp/saiga/</p>	<p>iモード災害用伝言板</p> <p>利用方法①【ドコモのみ】</p> <p>1. サービスの開始 震度6弱以上の地震等の災害が発生すると「iMenu」のトップに「災害用伝言板」が追加される。</p> <p>2. メッセージの登録 【メッセージ登録内容】 「無事です。」「被害があります。」「自宅に居ます。」「避難所に居ます」の4つの中から選択。その他、全角100文字以内のコメント登録可能 【メッセージ登録可能件数】 1携帯電話番号で10件。10件を超えるメッセージは古いものから順次上書きされる</p>	<p>iモード災害用伝言板</p> <p>利用方法②【ドコモのみ】</p> <p>3. メッセージの確認 「災害用伝言板」から、安否情報を確認したい人の携帯番号を入力し、メッセージを確認する。iモードサービスまたはインターネットで全国から確認可能 【メッセージ保存時間】 登録から最大72時間</p> <p>4. その他PHSやパソコン等からメッセージを確認する場合は、 http://dengen.docomo.ne.jp/top.cgi 下記で概要を確認しておくこと</p> <p>iメニュー>9.お知らせ> iモード災害用伝言板</p>	<p>災害が発生したら</p> <ol style="list-style-type: none"> 地震発生直後は、慌てずまず身の安全を図り、火気使用時には火を消し、電気コンセントを抜き、出口を確保。 火災が発生した場合は、消火器等で初期消火を行い、119番通報。 職場に携帯メール等を利用して安否・参集までの時間見込み、余裕があれば周囲の被災状況をMETHANEにそって簡潔に報告 自分と家族の安全を確保したら、余裕ある限り、周辺の火災に対する消火活動や、破壊建物からの救出等、地域で協力して災害の拡大防止及び二次災害防止活動にあたる。
<p>災害時報告の仕方</p> <p>METHANE 報告法</p> <p>M: my call-sign (自分の所属と名前) E: exact location (自分がいる正確な場所) T: type of incident (どんな災害がおこっているのか) H: hazards present (その場所に危険があるのか) A: access to site (その場所までのアクセス) N: number and severity of casualties (被災者の数と重症度) E: emergency service present and required (現在の対応状況と必要な人、物) MIMMS (Major Incident Medical Management and Support) コースに準拠</p>	<p>災害発生時にかかりやすい電話の順番</p> <p>混雑してかかりづらいがききあきらめず時間をおいてかけること</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 病院の内線と内線相互(停電時不可) 2. 公衆電話(停電時はテレカは使えないので10円玉を用意) 3. PHS 4. 一般の電話 5. 携帯電話 災害時は電話がかかりにくいのはあたりまえ。電話、安否確認システム、Eメール、HIP指示板等の複数手段でききあきらめず連絡。ドコモであれば、FOMAよりMOVAが繋がりがいい(ただし2012年3月でMOVAは廃止)。 	<p>国民保護 あれこれ</p> <p>国民保護法により武力攻撃やテロの際には、市町村から防災行政無線のサイレン*を使用して警報が発令される。</p> <p>① 屋内にいる場合 ・ドアや窓を全部閉める ・ガス、水道、換気扇を止める。 ・ドア、壁、窓ガラスから離れて座る。</p> <p>② 屋外にいる場合 ・近隣の堅牢な建物や地下街など屋内に避難 ・車を運転している場合、できる限り道路外の場所に停車させる。やむを得ず道路において避難する際には道路の左側端にそってキーをつけたまま駐車。</p> <p>*サイレン音は、国民保護ポータルサイト www.kokuminhogo.go.jp にてサンプル音が聴ける。</p>	<p>MEMO</p>



不二越病院 内科医師
新家悦朗