



防災ガイドブック



Pharmaceutical



Dental

もくじ

非常用持ち出し袋	1~2
自然災害ってなに？	3~6
避難所で気を付けること	7~12
感染症への対策	13~14
エコノミークラス症候群	15~18
お口のケア	19~24
お薬について	25~26
手洗いの方法	27~28
医療機関一覧	29
発行に寄せて・有志名簿	30~31
指導・監修・参考文献	32~33
救命蘇生法と公共機関連絡先	34
災害時の連絡先	背表紙

非常用持ち出し袋

～ポイント～

持ち出し袋は体力にあう大きさと重さの物を用意しましょう。

リュックなど両手が使える物に入れましょう。

すぐに持ち出せる場所に置きましょう。

食品の賞味期限、電池の残量は定期的に確認しましょう。

乳幼児のいる家庭では、紙オムツや粉ミルクなど、
高齢者のいる家庭では、介護用品を用意しましょう。

非常用持ち出し袋の中身については、
別途記載のチェックシートを参照して下さい

あくまで**最小限の必需品**です。

家庭構成を考え、各家庭にあった中身を作ってみましょう。

チェックリスト予備欄

チェック欄	各家庭に必要なもの

非常用持ち出し袋チェックシート

チェック欄		
	現金 (公衆電話用に10円硬貨)	貴重品
	預貯金通帳 (コピー)	
	印鑑	
	保険証 (コピー) 免許証 (コピー)	
	お薬手帳	
	懐中電灯 (人数分)	避難用具
	携帯ラジオ	
	電池・充電機器	
	ろうそく	
	ヘルメット・防災ずきん	
	手袋 (厚手のもの)	生活用品
	毛布	
	缶切り	
	ライター・マッチ	
	ナイフ	
	歯ブラシ	
	携帯トイレ	
	救急箱 (絆創膏・包帯・三角布・消毒液 等)	救急用具
	処方箋の控え	
	胃腸薬・持病の薬	
	生理用品	
	飲料水 (1人1日3リットルが目安)	非常食品類
	缶入りのパン	
	栄養補助食品	
	缶詰・レトルト食品・カップ麺	
	飴・チョコレート・ビスケット	
	下着・靴下	衣類
	長袖・長ズボン	
	防寒具・雨具	
	携帯カイロ	その他
	筆記用具	
	ビニール袋 (大・小)	
	紙おむつ・粉ミルク・ほ乳瓶・ 離乳食・おもちゃ	

自然災害ってなに？



◆自然災害とは

地震、津波、台風、大雨、洪水や火山の噴火など異常な自然現象の事を言います。

◆「もしも」を想定した心構えと準備

私たちは、災害を完全に避けることはできなくても被害を最小限におさえることはできます。

いざというときにあわてないように、まずできることから防災対策をはじめましょう。

それぞれの自然災害

地震

世界有数の地震大国である日本、世界の地震の10%が日本で起きています。

また地震は津波、火事、がけ崩れ等の災害を引き起し、ライフラインに影響を及ぼす場合もあります。



◆日本に地震が多いわけは？

「北米プレート」
「ユーラシアプレート」
「太平洋プレート」
「フィリピン海プレート」
の4つのプレートがぶつかりひしめき合ったところにあるためです。



地震発生！その時の行動は？

地震発生	<ul style="list-style-type: none">・ 落ち着いて自分の身を守る・ 火の始末を行う（揺れの大きい場合は後回し。）・ ドアや窓を開けて逃げ道を確保する
1～2分 津波やがけ崩れの危険が予想される地域は すぐ避難!!	<ul style="list-style-type: none">・ 火元を確認、出火していたら消火。・ 家族の安全確認。・ 靴（スニーカー）をはく （余震に注意する）（隣近所の安全確認）
5分	ラジオなどで情報を確認。 <ul style="list-style-type: none">・ 電話はなるべく使わない
5～10分	<ul style="list-style-type: none">・ 子どもを迎えに。・ ガスの元栓をしめ、電気のブレーカーを切る。
10分～	消火、救出活動。

停電・断水時の対策と行動

◆停電対策

停電に備えて懐中電灯、携帯ラジオ、予備電池、非常食、ガスコンロなどを準備します。

◆断水対策

飲料水は一人一日3リットルが目安です。

ポリタンクなどにストックしておきましょう。

ペットボトルに水を入れる際は空気が入らないように注意をしましょう。

生活用水は浴槽などに貯水をしておくと便利です。

津波

地震により引き起こされた津波は最初、時速約 720 キロというジェット機並みの速さで進み、水深が浅くなるにつれ、速さが遅くなります。そのため後ろの波が前の波に重なり高い波が作られます。

◆津波の前触れ

必ず潮が引くとは限りません。

いきなり津波が押し寄せることもあります。

◆津波の高さ・勢い

地形により高くなり、予想より大きくなる可能性もあります。

陸地付近では時速数十キロの速さで海水が流れるのでひざ下ほどの高さの津波でも立っていただけなくなります。

避難

津波は繰り返し襲ってくるので、警報が解除されるまで海岸に近づかないようにしましょう。

車を使わず、「**より遠く**」ではなく「**より高く**」を心がけ、できる限り津波浸水想定区域外へ避難しましょう。

津波に関する標識

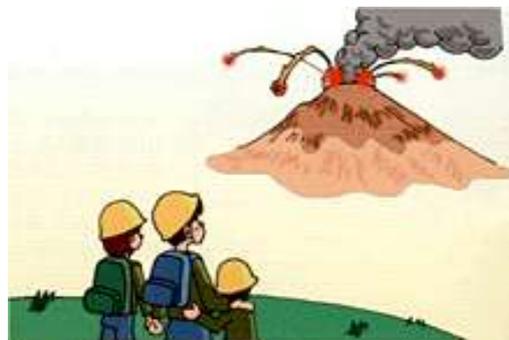
津波注意	津波避難場所	津波避難ビル
地震発生時 津波が来る危険が 大きい地域	津波に対して 安全な避難場所 や高台	周りに高台がない時に利用 津波から避難できる高さや 耐震を有するビル
		

火山

火山噴火による火砕流や溶岩流などは移動速度が速く、大規模となるため、発生してからの避難や応急的な施設では、人命や財産を守ることは不可能です。

火山が噴火する前の対策

火山災害から人命の安全を守るには、災害予測区域を警戒区域および避難勧告地域にし、あらかじめ避難しておかなければなりません。



火山が噴火した時の対策

◆火砕流・火砕サージ

時速 100km 以上で流れ下るため、発生してからの避難は困難です。火山情報などに十分注意し、速やかに到達範囲の外に避難してください。

避難が遅れた時は、少しでも高台の物陰に隠れましょう。

◆溶岩流

溶岩流は一般に速度が遅く、徒歩でも逃げられます。落ち着いて、到達範囲の外に避難してください。

◆火山灰などの降下

火山灰がたくさん積もった場合には、家屋がつぶれないよう、屋根の上の火山灰を除去してください。

◆土石流

土石流は雨により発生し、時速 50km で流れるため、噴火後、あらかじめ大雨が想定される場合には、土石流の到達範囲から避難してください。

避難が遅れた場合は、沢から離れた少しでも高いところに避難しましょう。（岩手山火山活動関連情報ホームページ）

<http://www.pref.iwate.jp/~hp0108/>

避難所で気を付けること

避難所に行かなければいけなくなったら…

→地域ごとに決められた避難所に行く！

避難所での基本

- ◆自主防災組織の指示に従いましょう。(施設内の避難スペースの確認、班長の選出)
- ◆避難所での「居住組」ごとのまとまったスペースでの生活をしましょう。
- ◆共同生活のルールとマナーを守って生活しましょう。

気温への対策

◆冬場

できるだけ暖房を確保し、毛布を重ねたり、重ね着をしたりして暖かく過ごせるようにしましょう。



◆夏場

熱中症や脱水症状を起こさないようにこまめに水分を補給し、長時間直射日光を浴びないようにしましょう。

日常生活

時計やカレンダーを置いて日時の感覚を保つようにしましょう。

昼間は日光に当たり、散歩や軽い体操などを行い、睡眠のリズムを整えるようにしましょう。



◆便秘予防

できるだけ身体を動かし、野菜・果物類があれば積極的に食べましょう。



◆水分補給

普段と同じくらい水分を取り、トイレを我慢しないようにしましょう。

◆食器

調理器具、食器はしっかり洗浄、または使い捨ての食器を利用しましょう。

～食中毒や感染性胃腸炎の防止のために～

◆手洗い・消毒

(手洗いは28、手の消毒は29ページ参照)

食事前、トイレ後はしっかり手洗いをしましょう。
食品の取り扱い時は手の消毒と手袋をしましょう。

◆食品の取り扱い

☆加熱

生鮮食料品はなるべく中心部まで加熱しましょう。

☆保管

食料は冷暗所に保管しましょう。

☆鮮度や期限

期限の切れた食品は食べてはいけません。



下痢やおう吐等の症状、怪我をされている方は、
食品を取り扱う作業はしないでください。

衛生的な生活のために

心身機能の低下を防止するため、身の回りのことができる方はなるべく自分で行い、可能な作業に参加しましょう。声を掛け合って積極的に体を動かしましょう。

◆歯磨き

できるだけ歯磨きを行い、歯磨きができない時でも少量の水でできるうがいを行きましょう。



◆布団や毛布

定期的到天日干しするのが望ましいです。



◆換気

換気は病気の方、ご高齢の方に配慮しつつ寒冷に十分配慮して行いましょう。

一酸化炭素中毒を防ぐため、暖房を使用する場合は換気に心がけましょう。



◆清掃

居住区域、トイレは定期的な清掃を行いましょう。

◆ゴミ

ゴミは定期的な収集して、避難所外に密閉して保管し、生活スペースには置かないようにしましょう。

◆土足厳禁

避難所では土足は厳禁。砂ほこりや泥をさけるため、土足区域と禁止区域は明確に分けましょう。

トイレや排泄物の管理等

トイレは清潔に保ち、トイレ後は手をしっかり洗いましょう

(手洗いは28、手の消毒は29ページ参照)

◆スリッパ

トイレ専用のスリッパを用意しましょう。

◆トイレの消毒

トイレ用塩素系消毒剤(又は漂白剤)を使いましょう。



◆排泄物など

糞便やおう吐物は素手で処理せず
衛生用の使い捨て手袋を使用しましょう。

衛生物品が足りない場合は支援物資として請求して下さい。

アスベストや粉じんへの対策

粉じんを吸い込むことで起こる病気の予防のために
マスクを着用しましょう。

◆アスベストとは

石綿と呼ばれるもので、主に以前は
建築資材として使われていたものです。



◆アスベストの危険性

災害により家屋などが倒壊すると、壁材などが大気中へ
舞ったり、土砂などが乾燥して細かい粒子となります。

これらの粉じんを長時間吸い込んだ場合、「じん肺」という
病気にかかる可能性があり、肺がんや中皮腫の原因と
なります。

子供の虫歯に注意！！

避難生活が続くと増えるのが子供の虫歯です。

特に避難所での生活で多いのですが、子供が騒がないようにお菓子などを与えがちです。

その状況で、さらに水や歯ブラシが不足しているという条件が重なって、災害時は子供の虫歯が非常に増えるのです。

気を付けよう

子供にお菓子を与えすぎないようにしましょう
子供の歯磨きを徹底しましょう

心のケア

- ◆避難所内で顔なじみ、話せる相手を見つけ、 悩みをひとりでかかえこまないようにしましょう。
- ◆心配でイライラする、怒りっぽくなる、眠れない 動悸・息切れで苦しいと感じるなどのときは、無理せず身近な人や専門の相談員に相談しましょう。

やってみよう

朝夕5分ずつ「6秒で大きく吐き、6秒で軽く吸う」
不安や心配を和らげる効果があります。

その他

- ◆噂に惑わされないようにしましょう
- ◆外部に安否を伝えましょう。
(⇒171、災害対策伝言板の使用：背表紙参照)
- ◆避難所のみんなでお互いの健康管理をしましょう。

一酸化炭素中毒への対策

一酸化炭素自体は無色無臭なので、症状がでないと感じないことが多いので、こまめな換気を心がけましょう

◆一酸化炭素中毒とは

酸素を脳に運ぶ役割を持つ血液中ヘモグロビンは一酸化炭素と強く結合し、酸素と結合できなくなります。

これにより脳に酸素が足りなくなるため一酸化炭素中毒が起こります。回復しても麻痺が残る場合があります

◆どんな症状？

頭痛、頭重感、頭部圧迫感などの症状があるようです。このような異変を感じたらすぐに換気を行ってください。

◆どんな状況で起こるの？

車の排気ガスには一酸化炭素が含まれているので、古い車や排気管（マフラー）に穴が開いていると車内に一酸化炭素が逆流することがあります。

また、積雪が排気管（マフラー）をふさぎ、一酸化炭素が逆流する場合があります。

炭などの不完全燃焼によっても一酸化炭素が発生します。

◆予防方法は？

- ・車などで寝泊まりする場合はこまめに窓を開ける
- ・車を密集させない
- ・エアコンは内気循環を避け外気導入を行う 等

※車庫内では、窓を空けていたり、外気導入していても一酸化炭素中毒になる可能性があるので注意。
(岩手県薬剤師会 災害対策マニュアル)

感染症への対策

被災後の厳しい生活環境の中では、疲労や寒さから体調を崩される方が多く、特に普段一緒に生活していない人が集まる避難所では、流行する感染症に注意が必要です。

インフルエンザの拡大防止のために

◆マスク・手洗い

感染症予防と、感染症流行防止のためにマスクや手洗いをしましょう。（手洗いは28、手の消毒は29ページ参照）

◆38℃以上の熱がある方

速やかに医師の診察を受けましょう



◆3日以上続くせきがある方

症状が軽くても避難所内では常時マスクを着用し、飛沫の防止にご協力ください。マスクがない場合、せきをする時は紙やタオルで口を覆いましょう。

破傷風(はしょうふう)にご注意ください!

◆こんな症状ありませんか？

ちょっと怪我をしたら…

- ・口のしびれ、又は口が開きにくい
- ・首の後ろの緊張感
- ・傷口に違和感がある など



やがて全身のけいれんを起こすようになります。手当が遅れると重篤となる場合もあります。

◆傷と全身の異常に気づいたら

刺し傷の周囲などに腫れや痛みが出た方、避難や片付けの際に錆びた釘などに刺さり怪我をした方等不安のある方は、医師や避難所の責任者にすみやかに相談して下さい。

◆けがをしたら？

破傷風菌は空気が嫌い。傷口に付いた泥や異物を表面だけでなく**傷の奥まで**洗う必要があります。

刺し傷は医師に相談し必要な消毒をしてもらいましょう。破傷風では、傷を強く圧迫するとより危険です。

被災地のあと片付けの際は、
厚手のゴム手袋・底の厚い靴を着用する



コラム

破傷風菌とは？

土の中の細菌「破傷風菌」でおこる感染症です。
この細菌は小さな傷口からでも体内に侵入します。
この菌は感染すると毒素を出し、この毒素が神経障害を起こします。

潜伏期間(感染してから症状が出るまでの期間)は？

3日から3週間程度とされています。
傷を負った直後に症状がない場合も油断はできません。

エコノミークラス症候群とは？

◆どんな病気？

長時間足を動かさずに同じ姿勢でいると、足の深部にある静脈に血のかたまり（血栓）ができてしまいます。

この血栓の一部が肺の血管を詰まらせてしまう危険があり、これを深部静脈血栓症/肺塞栓症（エコノミークラス症候群）といいます。

◆どのような症状？

はじめ ⇒ 大腿から下の脚に発赤、腫れ、痛み
血栓が肺に詰まると⇒ 胸痛、呼吸困難、失神等の症状

はじめの症状に気づいたらすぐに医療機関を受診しましょう

◆特に注意が必要なのはどんな人？

- ・ 高齢の方
 - ・ 骨折等のけがをしている
 - ・ 肥満症の人
 - ・ 下肢の手術を受けた
 - ・ 妊娠中または出産直後
 - ・ 経口避妊薬（ピル）を使用中
 - ・ 下肢静脈瘤
 - ・ 悪性腫瘍（がん）
 - ・ 生活習慣病（糖尿病、高血圧、高脂血症等）がある
 - ・ 深部静脈血栓症・心筋梗塞・脳梗塞を起こした事がある
- （厚生労働省ホームページより）

◆予防する方法は？

①長時間の同じ姿勢は避ける

窮屈な車中などで長期間寝泊まりする等は避けましょう。
雑魚寝を避ける環境も必要です。

②足の運動(運動法は17ページから)

例: 椅子に座って足を動かす運動



作山正美(岩手医科大学) 協力=高橋一男・吉田聡志 ((財)紫波町体育協会)

③時々大きく深呼吸

④こまめに水分補給

⑤トイレをがまんしない(高齢の方は特に注意しましょう)

避難所でもお互い声を掛け合って
水分補給などを心がけましょう

簡単にできる運動方法

～エコ/ミークラス症候群対策～

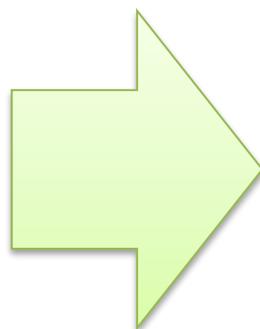
運動前のやくそく

自分の体調に合わせて無理のないように行いましょう
運動はまわりにぶつかる物がない、広いところで行いましょう
水分補給はのどが渴き切る前に行いましょう



スポーツドリンクはミネラルの補給にもなります。スポーツドリンクが濃いと感じる方は、薄めて飲むようにしてください

1、体を伸ばしましょう



2、足を動かしましょう 屈伸をする



ひざをぐるぐるまわす



これを1セットとして体力に合わせて1日に10回行います

足をフラフラさせる



お口のケア

なんでお口のケアが必要なの？

◆避難生活が続くと…

不規則な生活や栄養不足、大きなストレスのほか、お口の中の環境も悪化しがちです。

◆口の中が不衛生だと…

肺炎やインフルエンザ等にかかりやすくなります。

特にお口のケアが必要な人は？

嚥下(飲み込み)障害のあるお年寄りの方
自分自身でお口のケアが難しい方
肺炎で入院したことがあるお年寄りの方

誤嚥(ごえん)性肺炎って？

◆原因

お口の中の唾液や細菌が、睡眠中知らぬ間に気管に入り、そこで細菌が繁殖することで起こります。

◆注意が必要な方

あまりにもひどく口が汚れていたり、抵抗力が落ちていたり、咳が出にくいお年寄りの方は注意が必要です。

◆食後の注意

食後すぐ横になるなどすると、食道に食べ物が残ってしまい逆流することがあるので、30分は起きて周りとのコミュニケーションをとりましょう

お口の中のQ&A

Q、歯ブラシがありません

**A、綿棒や布などを口の中をぬぐうように使って下さい。
口をゆすぐだけではあまり効果はありません。**

～お口のケアの方法～

水が少ない状態で歯磨きをする方法

湿らせた布等で軽く唇を拭き、ひび割れを防ぎましょう



水を入れたコップを用意し、歯ブラシを濡らしましょう



歯みがきをはじめましょう



布などで歯ブラシの汚れをできるだけ吸い取りましょう



コップで歯ブラシをすすぎ、また歯を磨きましょう



水を捨て、きれいな水を入れ口をゆすぐましょう



お口は1度にたくさんゆすぐより2回に分けてゆすぐほうが効果的です

Q、水がありません

A、歯ブラシがあればそのまま磨きましょう 歯磨き粉は口の中に残ると乾燥を助長するため、付けないで下さい。

歯磨きが難しい方や飲み込みが困難な方のケア

水が喉へ流れないように顔を横に向けましょう



下側の頬の内側に濡れティッシュなどを置きましょう



水を入れたコップを用意し、歯ブラシを濡らしましょう



歯みがきをはじめましょう



頬に置いた濡れティッシュを回収しましょう



水で湿らせた布等で奥から手前へふき取りましょう



矯正装置の清掃方法

取り外しのできる矯正装置を使用している場合は入れ歯の清掃方法を活用してください。

取り外せない装置を付けている方は歯間ブラシ等で金属の隙間の部分の汚れを落としましょう。
鏡を見ながら汚れを確認しつつブラッシングをしましょう。

入れ歯の清掃

1 日に1度は入れ歯を外して洗いましょう
口の中も布などできれいにしましょう

外面、内面の清掃は布やガーゼ等でやさしく拭きましょう



歯ぐき部分は歯ブラシなどで強く磨くと傷ができ、汚れの原因となります



金属部分は、歯ブラシや細かい綿棒等で清掃しましょう



保管する時は乾燥防止のために水を少し入れたビニール袋に入れましょう



入れ歯洗浄剤がある場合はぜひ使用しましょう
洗浄剤を十分に洗い流してから口に戻しましょう

Q、入れ歯の調子が悪い

A、入れ歯の内面に食物などの汚れが付着したままになっていないか確認し、清潔にしてください。

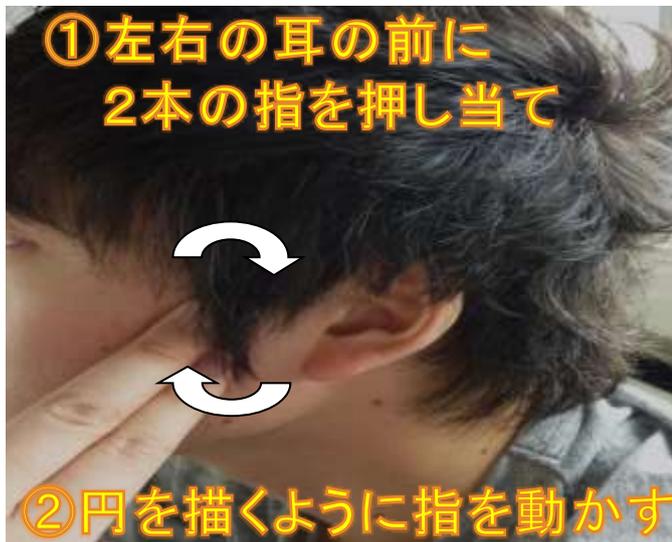
食べる時以外は外しておくことで、入れ歯があたって痛い部分の刺激を少なくしてみましょう。

唾液分泌を促進するマッサージ

◆唾液のはたらき

保湿 抗菌作用 粘膜の保護
消化作用 口の中を清潔に保つ

◆マッサージ方法



食いしばりにご注意を！！

◆歯ぎしりや噛みしめ

自分で気がつかなくても避難生活のストレスや寒さで、無意識に歯ぎしりをするることがあり、歯の痛みや歯の痛みが原因となる頭痛を誘発します。

◆対策

食事の時以外は意識的に上下の歯を合わせないようにすることです。

Q、口臭が気になるのですが

A、 歯みがきと洗口による衛生状態の改善とお口の中の乾燥の防止によって大幅に改善できます。

乾燥予防にはマスクやガム、唾液分泌のためのマッサージなども有効です。

その他のお口の中のQ&A

Q、入れ歯をなくしました

A、栄養も考慮されているおかゆのような柔らかい食事を用意してください。

水のようにサラサラしすぎているものでは誤って気管に入りやすいため、食事には”とろみ”が適度についていることが大切です

”食べることを急がせない”などの配慮も必要です。

Q、清潔にしてるのに口臭が治らないのですが

A、舌苔と呼ばれる舌の汚れも考えられます。

舌ブラシによる清掃が理想的ですが、ない場合は舌を濡れた布などで拭くのも効果的です。

Q、歯がしみます

A、冷たい水や歯みがき時のみ歯がしみる時は冷たくない水で歯みがき・うがいをするなどの工夫をしてください。

痛みがひどくならないうちに早急に医療従事者に相談しましょう。

Q、歯ぐきが痛みます

A、痛むところをなるべく刺激しないようにして下さい

歯と歯ぐきの間をうがい薬などでやさしく消毒すると症状が治まることがあります。

発熱や寒気を生じたり、口が開きにくい、唾を飲み込むと喉が痛い場合は、**至急医療従事者に連絡しましょう。**

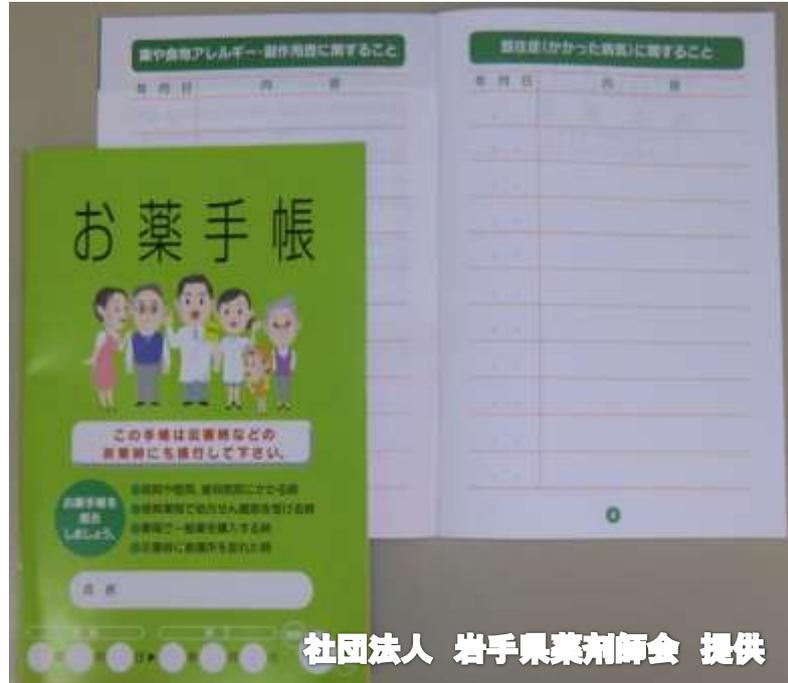
(※医療従事者がいない場合は避難所の職員の方に相談し、病院に連絡をしてください)

お薬手帳について

◆お薬手帳とは？

処方されているお薬の名前や用量、期間などの記録（薬歴）を残すための手帳です。

アレルギー歴や病気歴も書くことができ、飲み合わせの悪い薬、同時に服用してはいけない薬をチェックできます。



◆どのように役に立つの？

この手帳があれば、緊急時に、かかりつけでない医療機関にかかった場合も、どのようなお薬を服用しているのかを正確に知ってもらうことができます。

また、同じような薬による重複処方も未然に防ぐことができます。

災害時にも保険証と一緒に、忘れず持ち歩きましょう
薬局や薬店で市販のお薬を買った時も
その名称をお薬手帳に記録しておくとう便利です

◆お薬手帳の入手方法

病院、調剤薬局で無料で作ることができます。

ただし、その処方1回の記録ごとに「薬剤情報提供料」がかかります。10円～50円程度です。

お薬の情報を書いておきましょう

例

薬の名前——グリメピリド錠 1mg

用法用量——1日1回、1錠を朝食後

手洗いの方法



①手指を流水でぬらす

※特に洗い残しの多い部分

指と指の間 指先(つめの間)

手首



②泡石けん液を適量とる



③よく泡立てる



④手の甲をもみ洗う



⑤指の間をもみ洗う



⑥親指の付け根を洗う



⑦指先・爪をもみ洗う



⑧手首までもみ洗う



⑨流水でよくすすぐ



⑩ペーパータオルで水気をふき取る

水がない場合の手洗い方法

速乾性消毒剤やウェットティッシュがあると便利です。

◆ウェットティッシュで汚れを拭きとる

◆速乾性消毒剤を使い両手になじませる

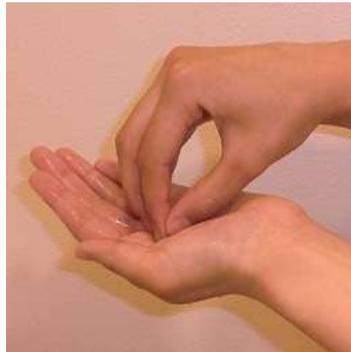
速乾性消毒剤は薬局などで簡単に購入できます。手以外の腕や足にも使用でき、身体を衛生的に保つのに役立ちます。



①消毒液を適量とる



②手のひらをこすり合わせる



③指先・爪をこする



④手の甲をこする



⑤指の間をこする



⑥親指をねじるようにこすり合わせる



⑦手首をこする



⑧乾くまですりこむ

手洗いのポイント

◆消毒液は十分な量をとる

(少量では効果が薄れる場合があります)

◆手に消毒薬を塗った後は乾くまですりこむ

手の消毒が終わった後にタオルやハンカチでふくのは誤りです(ハンカチに雑菌がついていることがあります)

岩手県の主な医療機関

岩手医科大学附属病院

岩手県盛岡市内丸 19-1

[019-651-5111](tel:019-651-5111)

岩手医科大学附属花巻温泉病院

岩手県花巻市台第 2 地割 85 番地 1

[019-827-2011](tel:019-827-2011)

県立病院一覧

中央病院	盛岡市上田 1 丁目 4 番 1 号	019-653-1151
大船渡病院	大船渡市大船渡町字山馬越 10 番地 1	0192-26-1111
釜石病院	釜石市甲子町第 10 地割 483 番地 6	0193-25-2011
宮古病院	宮古市鎌ヶ崎第 1 地割 11 番地 26	0193-62-4011
胆沢病院	奥州市水沢区字龍ヶ馬場 61	0197-24-4121
磐井病院	一関市狐禅寺字大平 17 番地	0191-23-3452
遠野病院	遠野市松崎町白岩 14 地割 74 番地	0198-62-2222
高田病院	(末崎町仮診療所にて診療再開)	
久慈病院	久慈市旭町第 10 地割 1 番	0194-53-6131
江刺病院	奥州市江刺区西大通り 5 番 23 号	0197-35-2181
千厩病院	一関市千厩町千厩字草井沢 32 番地 1	0191-53-2101
中部病院	北上市村崎野 17 地割 10 番地	0197-71-1511
二戸病院	二戸市堀野字大川原毛 38 番地 2	0195-23-2191
一戸病院	二戸郡一戸町一戸字砂森 60 番地 1	0195-33-3101
大槌病院	上閉伊郡大槌町大槌第 13 地割 129-11	0193-42-2121
山田病院	下閉伊郡山田町大沢第 13 地割 197 番地	0193-82-2111
軽米病院	九戸郡軽米町大字軽米第 2 地割 54 番 5	0195-46-2411
大東病院	一関市大東町大原字川内 128 番地	0191-72-2121
南光病院	一関市狐禅寺字大平 17 番地	0191-23-3655
東和病院	花巻市東和町安俵 6 区 75 番地 1	019-842-2211
地域診療センター		
沼宮内地域	岩手郡岩手町大字五日市第 10 地割 4 番地 7	0195-62-2511
大迫地域	花巻市大迫町大迫第 13 地割 20 番地 1	0198-48-2211
住田地域	気仙郡住田町世田米字大崎 22 番地 1	0192-46-3121
九戸地域	九戸郡九戸村大字伊保内第 7 地割 35 番地 1	0195-42-2151
紫波地域	紫波郡紫波町桜町字三本木 32 番地	019-676-3311

ご自分が通われている医療機関の連絡先を書いておきましょう

岩手医療情報ネットワーク <http://www.med-info.pref.iwate.jp/>

学長メッセージ



～防災ガイドブック作成にあたって～

平成 23 年 3 月 11 日に発生した大地震とそれによって発生した大津波により、東北地方の太平洋沿岸各地は、広範囲で壊滅的な被害を受けました。津波によって家も家族も失い、着の身着のまま逃げざるを得なかった被災者が身を寄せた避難所には毛布も食料も暖房もない劣悪な環境に置かれました。国の対応は極めて遅くこの「初動の遅れ」は被害を増悪させました。大地震、大津波の自然災害猛威は「天災」ですが、国の初動の遅れから生じた二次災害はまさに「人災」でしょう。

自分の身は自らが守らなければなりません。今回の経験からも国や行政の対応は遅くこれを待っていたら、命がいくつあっても足りません。本ガイドブックは医歯薬学部の本学学生が関係教員のサポートを受け自主的に作成したものです。多少の偏りや不備もあるかもしれませんが、皆様の今後の災害対策に大いに役立つものと思います。

また、このガイドブックを学生自らが自主的に作成した背景には、この大災害を経験して、「医歯薬学生として何かをしなければならない。」「少しでも被災された皆様のお役に立ちたい。」との切実な気持ちがあったものと思います。この災害を通じ、学生が真摯にこの大災害と被災者と向きあい、様々な事を感じながら本ガイドブックの作製に携わったものと思います。近未来の医学（医師）、歯学（歯科医師）、薬学（薬剤師）を目指す学生にとって本書の作製は生きた勉強であったと思います。限られた時間の中で作成した本ガイドブックが完璧なものに仕上がっているとは思えません。この点、本書を利用された皆様からご意見をお寄せいただき、改定に改定を重ね更に良いガイドブックに仕上げて行く事も求められます。

最後に、今回被災された皆様にご利用いただくことはもちろんですが、日本の全国民にもご利用いただきたいと思っています。今後 30 年以内に震度 6 以上地震にみまわれる確率は、関東（東京）東海、東南海、南海で 87%から 50%とされています。（地震調査委員会調べ）地震のないと言われる米国東海岸でも先日首都ワシントンを地震が襲いました。もはや日本では何時、何処でも大地震・大災害に遭遇するかは判りません。この点、本ガイドブックは全ての方々の必読・必携の書であると共に、利用しながら学生とともに国民皆で育てて行くガイドブックと言えるでしょう。

岩手医科大学学長 小川 彰

防災ガイドブックの制作にあたって

このたびの東日本大震災により、被害を受けました多くの地域の方々に心よりお見舞い申し上げます。

私たち学生にも何かできることはないだろうか。

私たちが住む東北において身近な方々が被災されたこの現実を受け止め、私たちは、多くの方々のために少しでも役立ちたいと考え、このたび防災ガイドブックの作成を企画しました。

この防災ガイドブックは日頃の防災への備えを重点におき、被災地での避難生活の経験を生かし、医療を中心とした情報を掲載しました。岩手医大の医歯薬学生の知識を結集させ、災害時に役立つ医療情報やケアの仕方、医療機関の連絡先なども掲載し、万が一の時にも応急処置として使える一冊にしました。

現在でも余震が続く東北地方において共に被災者である私たち学生が協力し合い、つらい経験を力に変えて、医療の担い手として少しずつでも復興につながるよう、自分たちにできるところから一歩ずつ前進していきたいと思えます。

学生有志

企画・編集

山口英美

峯田武典

小野寺聖子

制作

5学年 歯学部 : 池崎晶二郎 日下尚裕 増田絵里 峯田武典

薬学部 : 山口英美

4学年 歯学部 : 金裕純 小高至彦 後藤花奈

薬学部 : 小野寺聖子

2学年 医学部 : 草野英司 土方真吾

薬学部 : 菊池琢登 篠村航世 島杏奈

広報

5学年 歯学部 : 坂口俊 深澤翔太

薬学部 : 菊池光太 今野拓哉 白鳥裕佳

4学年 薬学部 : 吉田大介

3学年 医学部 : 栗原康一郎

1学年 薬学部 : 山口美紀

指導・監修

医学部

内科学講座消化器・肝臓内科分野	鈴木一幸	教授(医学部長)
形成外科学講座	小林誠一郎	教授(病院長)
皮膚科学講座	赤坂俊英	教授(学生部長)

歯学部

口腔保健育成学講座歯科矯正学分野	三浦廣行	教授(歯学部長)
口腔外科学講座歯科麻酔学分野	城 茂治	教授
口腔保健育成学講座口腔保健学分野	米満正美	教授
歯科補綴学講座有床義歯補綴学分野	古屋純一	准教授
総合歯科学講座総合歯科教育学・保存修復学分野	工藤義之	准教授
口腔機能保存学講座歯周・歯内治療学分野	成石浩司	准教授
口腔機能保存学講座歯周・歯内治療学分野	村井 治	助教
歯科補綴学講座冠橋義歯補綴学分野	伊藤茂樹	助教
口腔保健育成学講座歯科矯正学分野	若林香枝	助教

薬学部

機能生化学講座	二井將光	教授(薬学部長)
臨床薬剤学講座	高橋勝雄	教授
微生物薬品創薬学講座	上原至雅	教授
創剤学講座	佐塚泰之	教授
構造生物薬学講座	野中孝昌	教授
微生物薬品創薬学講座	西谷直之	講師
創剤学講座	松浦 誠	講師
微生物薬品創薬学講座	津田香代子	助教

共通教育センター

人間科学科(体育学分野)	作山正美	教授
--------------	------	----

附属病院

医療安全管理部感染症対策室	小野寺直人	薬剤師
---------------	-------	-----

-----この冊子に関するお問い合わせ-----

〒028-3694 岩手県矢巾町西徳田 2-1-1 岩手医科大学学務課

電話 : 019-651-5110 (5510~5513) FAX : 019-698-1826

参考文献

非常用持ち出し袋

総務省消防庁 <http://www.fdma.go.jp/html/life/sack.html>

災害ってなに？

家族と地域を守る地震対策ハンドブック 伊藤和明 著

元気キッズの防災ドリル

皆の防災ガイドブック

我が家の防災チェック BOOK

岩手山火山関連情報 <http://www.pref.iwate.jp/~hp0108/>

避難所で気を付けること

厚生労働省ホームページ <http://www.mhlw.go.jp/>

社団法人 岩手県薬剤師会 災害対策マニュアル

感染症への対策

厚生労働省ホームページ <http://www.mhlw.go.jp/>

エコノミークラス症候群

厚生労働省ホームページ <http://www.mhlw.go.jp/>

お口のケア

日本口腔ケア学会ホームページ <http://www.oralcare-jp.org/>

お薬について

社団法人 岩手県薬剤師会 災害対策マニュアル

手洗いの方法

SARAYA 感染と予防 Web

http://www.kansen-yobo.com/shingata-inf/tearai.html?utm_source=kansen&utm_medium=ninki

医療機関一覧

岩手医療情報ネットワーク <http://www.med-info.pref.iwate.jp/>

救命蘇生法と公共機関連絡先

AHA(アメリカ心臓病学会)2010年度版

災害時の連絡先

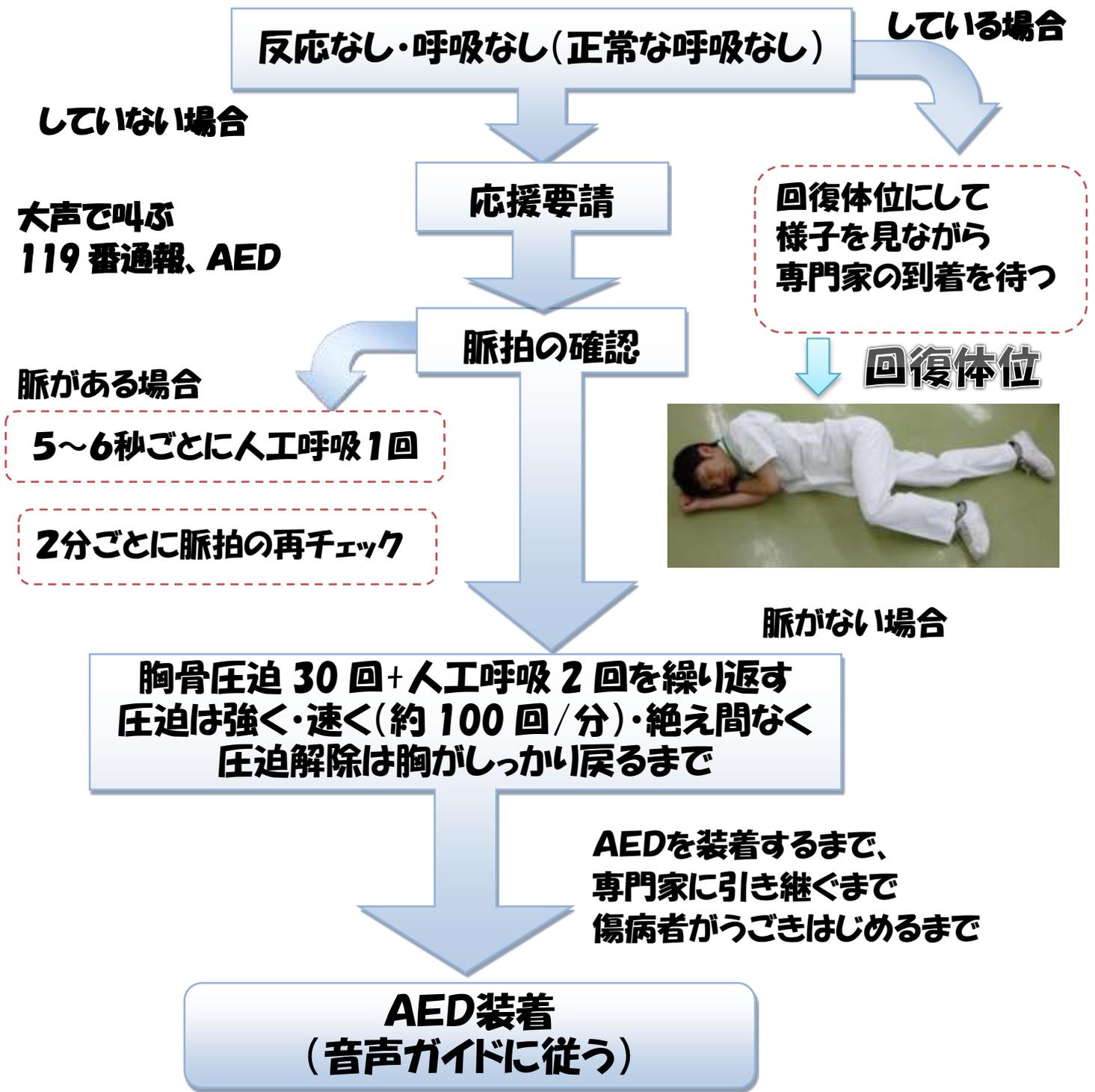
NTT docomo <http://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/index.html>

au by KDDI http://www.au.kddi.com/notice/saigai_dengon/index.html

SoftBank <http://mb.softbank.jp/mb/service/dengon/>

救急蘇生法

(AHA 2010年度版)



公共機関連絡先

警察 **110** 消防・救急 **119**
災害伝言ダイヤル **171**

岩手県庁(総合案内)

電話 **019-651-3111**

岩手県災害総合窓口

電話 **019-629-6911**

岩手県警察本部

電話 **019-653-0110**

岩手県保健福祉部医療推進課

電話 **019-629-5407**

災害時の連絡先

災害発生時には固定電話や携帯電話などの使用は極力控えましょう

1.災害用伝言ダイヤル

171をダイヤルし、利用ガイダンスに従って、伝言の録音・再生を行ってください。伝言は48時間保存できます。

2.災害用伝言板

各携帯会社では災害時に伝言板を開設しています。利用方法を確認しておきましょう。



3.連絡先

家族の連絡先、災害時の集合場所を決めておきましょう。

救急車 **119**

警察 **110**

家族の連絡先メモ

家族の集合場所メモ