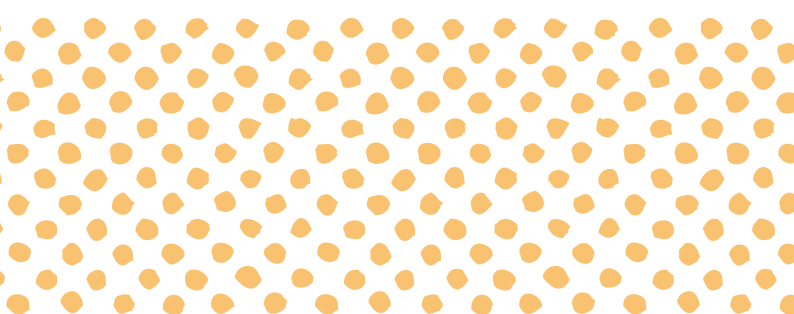




災害時の心がまえ

for breast cancer survivors



【監修】熊本大学病院 乳腺・内分泌外科 教授
山本 豊先生

はじめに

地震、台風や集中豪雨などによる河川の氾濫や土砂崩れなど、日本各地で大規模な自然災害が相次いでいます。突然やってくる自然災害に対し、乳がん患者さんが命を守るためにはご自身の病状を普段から把握しておくことが大切です。また、非常時の避難用持ち出しセットの中にお薬手帳のコピーや簡単な病歴が分かるものを準備しておく、緊急時の連絡先をあらかじめ確認しておく、一時的に遠方の病院に転院して治療を継続するという選択も出てくるため、その際の避難先の確保も検討しておくなど、事前の備えが重要になってきます。

いざというときに本冊子が「心のお守り」となりますよう、繰り返し目を通していただけると幸いです。

熊本大学病院 乳腺・内分泌外科 教授
山本 豊

もくじ

事前の備え・心がまえ

あなたの家は安全ですか？ ————— 4

正しく伝えられますか？① 治療のこと ——— 6

正しく伝えられますか？② お薬のこと ——— 8

避難所での生活が想像できますか？ ——— 10

被災したときには

治療はどうなるの？ ————— 12

病気のことは伝えるべき？ ————— 14

避難生活で気をつけることは？ ————— 16

災害時の情報と上手につきあおう ————— 18

元の生活に戻るために

心のケアを大切に ————— 20

頑張りすぎない復旧作業を ————— 22

スペシャルインタビュー●熊本地震の体験から

伝える＝自分の身を守ること ————— 24

書いて
使える

Memo ————— 28

メッセージカード ————— 29

参考資料 ————— 31

あなたの家は安全ですか？

自然災害が発生したときは、「命を守ること」が最優先です。室内に危険なところはありませんか？ 転倒した家具で通路がふさがれたり、落下物でケガをしたりしないよう、災害時の状況を想像しながら家具類の位置や設置方法などを今いちど確認してください。



避難経路を 確保する

食器棚や本棚、家電などは地震による転倒などによって玄関や通路をふさいでしまう可能性があります。ドアなど出入りが想定される場所にも倒れやすい家具などがいないか確認してください。

かくにん チェックリスト

- ☐ 高い場所に不要なもの、危険なものは置かない
- ☐ 中身が飛び出てこないよう開き扉には掛け金を
- ☐ 粘着シート、ストッパー、キャスター皿などで強度アップ

ケガから
身を守る

照明器具は大きな揺れで落下、破損する可能性があります。あらかじめ飛散防止加工がされているLED電球などに交換しておく、破損したガラス片などでケガをする心配が減ります。



かくにん チェックリスト

- ☐ つり下げるタイプの器具はチェーンやワイヤーなどで固定
- ☐ 窓にはガラス飛散防止フィルムを
- ☐ 転倒防止金具や突っ張り棒などで壁や天井に固定

ハザードマップをチェック

各自治体では、浸水や洪水、土砂災害、津波や液状化などの危険性や被害想定などを確認できるハザードマップを公開しています。地域を知ることによって事前の備えを強化することもできます。詳しくは、お住まいの自治体のホームページなどをご覧ください。家族間で避難場所や安否確認の方法を話し合っておくことも大切です。



正しく伝えられますか？① 治療のこと

防災対策として、飲料水や食料、備蓄品を備えたり、非常持ち出し袋を準備したりしている方は多いことでしょう。その中には病院や治療歴などの情報も含まれていますか？ 災害の混乱の中でも病状や治療歴や配慮事項が正しく伝えられるよう、情報をまとめておくことが大切です。



現在、 治療中の方は

災害時の対応については、あらかじめ病院と確認をしておきましょう。その情報（メモやコピー）は、お薬手帳などと一緒にしておく、携帯電話などにデータとして保存しておくなど、分散することも大切です。被災の状況によっては転院を余儀なくされるケースも出てきます。診療記録が入手できない、担当医と連絡が取れないなどの非常時に受け入れ先の病院と情報共有できるよう、治療スケジュールや治療歴をメモしておくことは大切です。

治療歴を まとめて おこう

非常時に家族や救護にあたる医療従事者とも情報共有ができるよう、「チェックリスト」を元に病院や治療の情報をまとめておきましょう。

かくにん チェックリスト

- ☐ 治療を受けている病院名と担当医名
- ☐ 通院中の病院の住所と電話番号・外来時間
- ☐ 災害時の病院体制（連絡先や連絡方法など）
- ☐ 診察券や健康保険証のコピー

- ☐ 自分の名前・生年月日・血液型
- ☐ 緊急連絡先・連絡先の方との続柄
- ☐ 現在を受けている治療（お薬の名前、投与量、直近の治療日）
- ☐ これまでに受けた治療
 - ・手術（右・左・再建・腋窩リンパ郭清 / 手術した年）
 - ・薬物療法（お薬の名前 / 治療した期間 / CVポートの有無[※]）
 - ・放射線治療（回数 / 治療した期間）
 - ・その他（ ）



※CVポートの情報（製品名、品番、ロットNo、留置日）もまとめておきましょう。

正しく伝えられますか？② お薬のこと

命をつなぐために「今できること」として、お薬の情報をまとめておくことも挙げられます。病院や薬局と連絡が取れない、お薬が手に入らないというときに慌てないよう、普段飲んでいるお薬だけではなく、「お薬の情報」も備えておくことが重要です。

1 週間分の 備えを

お薬の生産や流通がストップしても慌てないよう、非常持ち出し袋には1週間分程度のお薬を備えておきましょう。がんの治療薬だけではなく、便秘を促す薬やビタミン剤なども服用している場合には、それらも忘れずに備えておきます。災害時の対応について、かかりつけ薬局に確認しておくことも忘れずに。



「お薬の情報」 とは？

情報は、お薬の名前だけではなく、用法・用量（お薬を飲む回数や時間・1日もしくは1回に飲む量）も揃えることが大切です。避難所などで救護にあたる医療従事者（医師や看護師、保健師、薬剤師など）と情報を共有する際にも役立ちます。普段飲んでいるお薬の情報は、ひとつだけではなく、複数の方法で記録しておく他、財布や携帯電話など、普段から持ち歩いているものにも保存しておくようにしましょう。アレルギーの有無もきちんと明記することが大切です。普段からお薬手帳のアプリを活用しておくことも、方法のひとつです。



こんな方法で 備えておこう

- ☐ 処方シールが貼ってあるお薬手帳のコピー
- ☐ お薬や処方シールを携帯電話などに画像として保存
- ☐ 薬局から発行されるお薬のリスト（薬剤情報提供書）

※薬剤情報提供書には、お薬の情報だけではなく、副作用や服用時の生活上の注意事項も記載されています。

避難所での生活が想像できますか？

被災してもできる限り日常に近い生活が送れるような準備をしておきましょう。治療の副作用や後遺症などで、避難所への移動に援助は必要ではないですか？ 災害に対する心がまえとして、その状況をイメージする力を持つことも大切です。



日常生活の
延長線にある
暮らしを

避難所での食事は、おにぎりやパンなどが中心になることもあります。吐き気などで食欲が進まないときでも栄養が摂れるよう、食べやすいものを備えておきましょう。ビタミンが不足すると、口内炎がでやすくなったり風邪をひきやすくなったりすることも。野菜ジュースやフルーツの缶詰があると役に立ちます。水分補給はエコノミークラス症候群の予防

にもなりますから（P18 参照）、飲料水は多めに蓄えておきましょう。さらに、マスク・アルコールを含んだ手指消毒剤やウェットティッシュ・体温計などの感染対策グッズも忘れずに。

下着や予備のウィッグ・ケア帽子、弾性スリーブや弾性包帯、メガネ、ゆったりした服、杖など、暮らしを想像しながら必要なものを備えていきましょう。

停電への 備えも

在宅療養中で電動ポンプを使用している方、酸素療法を行っている方は、停電などで使用できなくなった場合の対応を担当医や取扱業者と確認しておいてください。また、停電に備えて内部バッテリーや酸素ポンプのチェックも忘れないようにしましょう。避難所への移動に援助が必要な場合の対策も検討しておいてください。

防災訓練に参加してみよう！

お住まいの市区町村や自治会、マンション管理組合などが実施する防災訓練では、ご自宅から避難所への避難経路の確認だけではなく、消火器を使用した消火訓練、救急や火災発生時の通報訓練、地震体験車、トイレの組み立て体験など、さまざまな訓練や体験ができます。「自治会活動はしていないから」「自分には関係ないから」などと敬遠せず、災害時に慌てないためにも一度参加してみましょう。



治療はどうなるの？

災害発生直後から数日にかけては、病院の受け入れ態勢がストップしたり、道路や交通などの被害状況により通院できない可能性が出てきたりします。治療が中断することは、大きな不安となります。

治療が
中断しても
大丈夫？

乳がんの場合、1～2週間程度でしたら治療が先延ばしになっても病状が進行することはありません。「治療ができない」と焦らずに、まずはあなた自身の生活を整えることを優先してください。内服の抗がん剤は、手元にお薬があり、服用方法がきちんと分かっている場合は、体調が普段と変わらなければ服用を続けましょう。



**病院の
受け入れ態勢
を知りたい**

国立がん研究センターがん情報サービスや日本乳癌学会は、がん診療連携拠点病院を中心に、被災地の病院の受け入れ態勢や相談窓口の情報などをホームページで公開しています。また、全国がん患者団体連合会(全がん連)

でも、信頼できる情報リンク集などを発信しています。最新情報を得ることは、不安な気持ちなど心の負担の軽減にもつながります。

化学療法や放射線の治療中の方は、状況によっては転院を余儀なくされることがあります。担当医に相談し、受け入れ先の病院に連絡・連携してもらいましょう。

● **国立がん研究センターがん情報サービス**

<https://ganjoho.jp/>



● **一般社団法人 日本乳癌学会**

市民の皆さまへ

https://www.jbcs.gr.jp/modules/citizens/index.php?content_id=1



● **一般社団法人 全国がん患者団体連合会 (全がん連)**

<http://zenganren.jp/>



**連絡が
取れない
場合は**

さまざまな理由から治療中の病院やかかりつけ薬局と連絡が取れない場合は、上記のサイトから対応可能な病院へ問い合わせるか、避難所などで救護にあたる医療従事者にご相談ください。

病気のことは伝えるべき？

「病気のことを周囲に知られたくない」という方もいますが、治療の副作用や後遺症があるなど、何かしらの配慮が必要な場合には救護にあたっている医療従事者にしっかり伝えることが大切です。

必要な 情報を 共有する

「配慮事項を伝えること」「必要な情報を共有すること」は、スムーズに、よりよい支援を受けることにもつながります。避難所など大勢で集団生活をする際には、病気のことを伝えておくことで衛生状態の配慮につながります。病院に関する情報も、いち早く入手できるかもしれません。

他にも「ウィッグを使用しているので着替えがしづらい」「食べ物などのにおいが気になる」「お風呂に入りたいが共同風呂で傷痕を見られたくない」など、気になることがあれば伝えてみましょう。



言葉にしづらいときには

病気のことを人前で言葉にしづらい場合には、巻末にある「メッセージカード」を活用してみることも、ひとつの方法です。配慮してほしいことと併せて、あなた自身が「できること」も書き込んでおくといでしょう。



避難場所によっては

公民館や学校などの避難所に行かず、在宅避難、テント泊や車中泊を選んだ場合は、行政などからの支援が届きづらい可能性があります。情報が入らないなど支援が受けられずに孤立してしまわないよう、避難所とのつながりを持つように心がけましょう。



急に痛みが出たときには

被災の状況によって、いつもと同じ医療用麻薬が入手できない場合でも、代わりのお薬を使って痛みを軽減することが可能です。飲む間隔を変えるなど、くれぐれも独自で判断しないようにしてください。

避難生活で気をつけることは？

慣れない場所での生活は体力的・精神的に大きな負担となります。治療中など特に免疫力が下がっている状態では感染症の注意が必要です。マスクの着用、こまめな手洗いや消毒など基本的な感染対策は徹底してください。

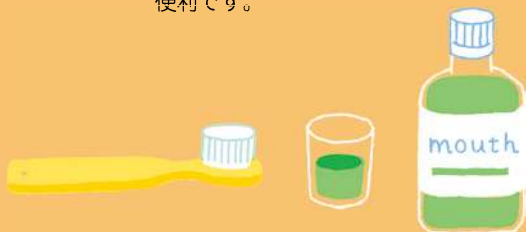
手洗いを 最優先に

手洗いは感染症を予防する上で最優先に行うべき行為です。本来は石鹸と十分な流水で洗うべきですが、状況によっては水が自由に使えない場合も。アルコールを含んだ手指消毒剤やウェットティッシュを代用しながら、手先の清潔を保つようにしましょう。指先、手の甲や手首は意外と洗い残しが多いので、この部分を意識的にすりこむようにしましょう。



お口のケアも 大切

手指だけではなく、お口の中を清潔に保つことも重要です。歯磨き粉を使わなければ少量の水でも歯を洗えます。刺激の少ないマウスウォッシュを活用してもよいでしょう。出血しないよう、やわらかい歯ブラシがあると便利です。



熱がある ときには

体力の消耗や睡眠不足、栄養不足、精神的なストレスなどは、免疫力が低下する原因となり、感染症にもかかりやすくなります。38℃以上の熱がある、下痢や嘔吐が続く、喉の痛みや排尿時に痛みがあるなど、気になる症状がある場合には、すぐに担当医と連絡を取ってください。連絡が取れない場合は、避難所の医療従事者に伝えるか、医療機関を受診してください。



災害時の情報と上手につきあおう

SNS は情報収集や発信ツールとして多くの人に利用されています。しかし災害時は混乱も多く、不安をあおる情報や不確かな情報が広まることもあります。日頃から災害時の SNS の注意点を知り、適切な判断や行動をとることだけでなく、心のストレスも減らすようにしましょう。

情報の 発信元は？

災害時に Facebook、Instagram、X（旧 Twitter）、LINE などの SNS に流れる情報は上手に利用すればとても役立つツールですが、残念ながら有益な情報ばかりとはいえません。さまざまな情報が錯綜し、善意に見える情報も必ずしも裏づけされた真実の情報とは限りません。まずは、発信元（発信者、引用元）を確認しましょう。日頃から各省庁や自治体、公的機関、大手報道機関など信頼できるアカウントを登録し、確認できるようにしておくのもよいでしょう。

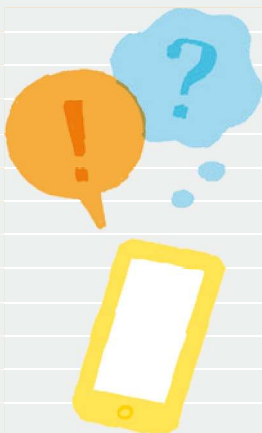


こんな 情報に 要注意！



「拡散希望」 「友だちに知らせて」 という情報

親切心を装った情報や経験者を名乗る情報が正しい情報か慎重に見極めましょう。また情報の「拡散希望」や「友だちに知らせて」といった情報が届いたときも、あなた自身が不確かな情報をむやみに広げないように気をつけましょう。



必要以上に不安をあおる情報

災害時の SNS 上では、科学的根拠がない間違った情報や災害が人為的に引き起こされたといったような陰謀論などが多くみられます。公的機関の情報か、科学的根拠となるデータがあるか、論文を引用しているかを確認し、誤った情報を広めてしまわないようにしましょう。



不安をあおる犯罪報告

災害時は避難のため、自宅を留守にしなければならないことがあります。そのようなときにありもしない犯罪報告や危険行為を拡散し、不安をあおる情報が流れることがあります。情報に惑わされないよう、必ず発信元が信用できるか確認してから対応するようにしましょう。

心のケアを大切に

被災すると体だけではなく心にもさまざまな反応や症状が現れることがあります。眠れない日が続いたり、イライラしたり、いつもと違う自分に戸惑ったりしても、それらは心の自然な反応です。無理に緊張をとろうとせず、日常のリズムを整えながら心をケアしていきましょう。

睡眠も 大事

日常のリズムを整えるためには睡眠が大事ですが、眠れないときに無理に眠ろうとすると、かえってストレスになります。まずは「眠るための場所」を確保し、そこで横になってみましょう。20分ほど経っても眠りにつけないようであれば、いったん場所を離れて深呼吸。ちょっとした時間に体を動かしたり、簡単なストレッチを行うこともオススメです。



●体を動かしてストレスマネジメント（がんwith）

心身を緊張から解きほぐすストレッチを紹介しています。

<https://ganwith.jp/life/exercise.html>



心の変化と、回復に向けてできること

時間の経過と共に、体や心だけではなく、行動や考え方にも変化があるかもしれません。ストレス反応からおこるものですから、人と比較せずに、自分のペースで心を回復させていきましょう。

心や体におきること

ショックでぼう然となったり、不安や怒り、悲しみが強く現れることもあります。

生活再建に向けて積極的な気分になる一方、不眠や気分の落ち込み・無気力な状態になることもあります。

避難生活が長引くことで疲れがピークとなり、怒りや不満、心身の不調が出やすくなることもあります。



回復にむけてできること

安全な環境を確保することは安心につながります。

家族や周囲の人などとコミュニケーションをとり、お互いに支え合うことで気分転換にもつながります。

1度にすべてを解決しようとせずに、ひとつずつ取り組んでいきましょう。不眠や何もできない状態が続くようであれば専門家の力を頼りましょう。



災害直後〜3日

3週間

3か月

元の生活に戻るために

頑張りすぎない復旧作業を

被災することで生活のリズムが崩れたり、周りが頑張っているからと復旧作業などを張り切りすぎたりしてしまうこともあるでしょう。無理をして体調を悪化させないように、「できること」を進めながら、「お願いしたいこと」は遠慮せずに周囲の助けを借りてください。

メリハリの ある生活を

避難所で長時間じっとしていたり、車中などで同じ姿勢で座りっぱなしになったりすると、エコノミークラス症候群（肺塞栓症）を発症するリスクがあります。抗がん剤治療やホルモン療法中は特にリスクが高まりますので、足を動かすなどして適度な運動をしてください。メリハリのある生活を送るようにしましょう。意識して水分を多めに摂ることで予防できます。リンパ浮腫のある方も、こまめに運動しましょう。



切り傷・
すり傷を
作らない

水分補給が少なくなると、肌が乾燥し切り傷・すり傷ができやすくなります。がれきの撤去作業や室内の清掃・片づけなどで傷ができ、そこから細菌が入ることも考えられます。

リンパ浮腫予防のためにも、保湿クリームを使って乾燥を防いだり、厚めの手袋やアームカバーも活用しましょう。



頼ることも
大切

災害時は特に、お互いが支え合うことが重要です。眠れない、食欲がない、気力がないというときには心のケアも必要です。ひとりで抱え込まず、医療・福祉の専門家や行政だ

けではなく、地域の皆さん、ボランティアやNPO などにも遠慮せずに助けを求めてください。



伝える = 自分の身を守ること

2016年4月14日の余震、16日の本震と、熊本では2度に渡って震度7を観測する地震が発生しました。熊本大学病院の山本豊先生、看護師の牛島絃子さん・久本佳奈さんに、当時の様子を振り返っていただきながら、災害時に備えておくべきことや心がまえなどをお話いただきました。

地震発生直後の様子をお聞かせください。

山本先生 熊本地震は余震・本震ともに夜に発生。大学病院では急患の対応よりも情報収集などの後方支援が主でした。Facebookで診療連絡網を立ち上げ、熊本市内の各病院と九州管内の乳腺専門病院、日本乳癌学会と連携し被災状況や受け入れ態勢の情報共有なども実施。1週間以内に外来予約のあった患者さんには電話で連絡（固定電話は不通。携帯電話は問題なし）。高齢者など携帯電話を持っていない方でも、家族を通じての確認が可能でした。

患者さんも不安だったことと思います。

通院が困難な方には、どのように対応されたのでしょうか。

山本先生 患者さんは患者仲間同士でSNSなどで情報交換をしていたようです。こうしたネットワークは心の支えになりますね。通院が困難であれば、お薬が手元にあり体調に問題がなければ予約を少し先延ばしにするなどの対応も可能です。状況が落ち着くまでの間、被災地から「離れておく」という選択肢も。ご実家のある県外の施設で放射線治療を継続された方もいます。一時的に転院しても戻ってきたときには受け入れますので安心してください。

牛島看護師 私自身、通常は車で30分程度の距離を2時間かけて通勤していた時期がありました。通院困難な方には電話で体調などを確認し、治療継続が可能かどうか主治医に判断を仰ぎ、かかりつけ薬局などに処方箋をFAXして来院しなくてもお薬が受け取れるよう調整しました。「何かあったら連絡を」と繰り返しお声がけしました。

避難生活では、どのようなことに注意するべきでしょうか。

山本先生 車中泊の方が多かったです。治療中の方は特に、エコノミークラ

ス症候群を発症するリスクが高まりますからこまめに身体を動かすように。指定先以外の避難所には支援が行き届かない可能性がありますから、支援の輪から孤立しないことも大切ですね。

牛島看護師 「ウィッグとお薬だけはバッグに入れて持ち出した」という方は多かったですよ。避難所では特に衛生面に注意が必要。治療中であれば避難所の医療従事者に必ず伝えてください。「自分自身の身を守ること」につながります。

震災直後（4月23日）には「乳がん患者相談会」を予定通り開催されたそうですね。

久本看護師 「病院が機能していないのでは？」「病院に電話をするのは迷惑では？」といった不安や、「腕に切り傷ができた」などリンパ浮腫を心配する相談がありました。熊本県内の乳がん診療の現状を医師から直接聞く機会が持てたことで安心し、医療者の顔が見えるかたちで相談できたことは心強かった、という患者さんの声が多かったです。

時間が経過するなかで、心のケアが必要になる方もいらっしやったことと思います。

牛島看護師 日常生活を取り戻すことに精一杯で自分のことが後回しになる方や、予約日に来院されなかった方へは治療が途切れないよう電話で状況確認をしています。「自分を心配してくれる人がいる」と涙する方も。待合室や窓口などでも人としてお互いを気遣い、体調はどうか、何か困っていることはないかと、今でも積極的な声がけを続けています。

患者さんが事前に備えておくことや、心がまえを教えてください。

牛島看護師 病院（代表・診療科）だけではなく、避難所など災害時の受け入れ可能施設や行政の窓口の連絡先も確認しておくとう安心です。お薬の情報は「携帯電話で画像に撮って保存」、または「コピーを取って財布の中」に。災害時に携帯電話と財布を持って出る方は多いですからね。

山本先生 次頁では医療現場での動きと患者さんに望むことを時系列でまとめていますので参考にしてみてください。

震災発生から

3 時間

医療現場での動き

- ・入院患者の安全確認
- ・医療者の安否確認
- ・自施設の損害状況の把握
- ・急患受け入れ態勢の整備（災害モードへ変更）
- ・交通状況の把握

患者さんに望むこと

- ・ご自身、ご家族の安全の確認・確保（避難を含む）
- ・ご自身の病状の記録と内服薬の確認
- ・情報、通信手段の確保

あわてない！

3 日

- ・他施設からの患者受け入れ
- ・治療継続が必要な患者の他施設への依頼（県外）
- ・通常診療への復帰準備
- ・熊本乳がん診療連絡網組織
- ・学会に現状報告

- ・ご自身、ご家族の安全確保
- ・通院病院や関連学会のホームページなど、信頼できる情報を確認
- ・予定外の来院は避ける（医療現場が災害モードのため）

ただし、体調の変化があれば病院に連絡、または避難所の医療従事者（保健師など）に伝えること



Memo

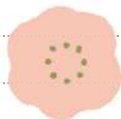
[illegible]

メッセージカード

避難所などで人前では言葉にしづらいこと、困っていることや配慮してほしいこと、緊急連絡先やアレルギーの有無などを自由に書き込んでおきましょう。



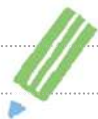
Four sets of horizontal lines for writing, each consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



Two sets of horizontal lines for writing, each consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



Four sets of horizontal lines for writing, each consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



記入例：『〇〇にアレルギーがあります。』

『手術の痕が気になるので共同風呂には入りづらいです。』

『聴き取りづらいので、ゆっくり話してください。』

『〇〇はできないけど、〇〇ならできます。』



参考資料

「がん患者さんのための災害への備えと対応に関する情報」

(国立研究開発法人 国立がん研究センター)



「大規模災害に対する備え

がん治療・在宅医療・緩和ケアを受けている患者さんご家族へ
- 普段からできることと災害時の対応 -」 試作 (プロトタイプ) 版

平成26年度 厚生労働科学研究費補助金 地域医療基盤開発推進研究事業
「被災地に展開可能ながん在宅緩和医療システムの構築に関する研究」班
(2014年11月10日)



「手洗いで感染症予防」

NIID 国立感染症研究所



「知って得する血管のおはなし 血栓症ガイドブック

- 楽しく長生きするために、「血栓症」という必須知識 -」

一般社団法人 日本血栓止血学会



「災害用伝言サービス」

災害時は通話が集中し、電話がつながりにくくなることもあります。
災害用伝言ダイヤル (171) や災害用伝言板といった便利なツール
を使うことで家族や友人に安否を伝えることもできます。とっさの
ときに使えるように一度確認しておきましょう。



すべての革新は患者さんのために



中外製薬株式会社



ロシュグループ

発行 中外製薬株式会社

企画制作 キャンサー・ソリューションズ株式会社

ZZZ0763.03
2024年6月改訂