

# 在宅ケア強靱化

## わが家の防災チェック

- 防災において想定外はつきものです。満足な備えと、完璧とはイコールではありません。
- このチェックガイドは満点を目指すものではありません。
- 我が家は何を備えた方が良いかな、これは要らないかな、と考えて頂くためのものです。

### 避難の再考

広辞苑によれば“逃げるが勝ち”とは『強いて争わずに逃げる方が勝利に至る道である』、“避難”とは『災難を避けること』と記されています。災害時の常套手段として避難は慣用されますが、いざ避難というときに迫られる選択肢があることを再確認しましょう。

- 避難すべきか、動かざるべきかの判断基準のようなものがある。
- かかりつけの医療機関が被災している場合、どこへ避難するか決まっている。
- 移動手段に自家用車も救急車も使えない場合、他の移動手段を想定している。
- 近所の避難所(小学校等)などで避難中もケアを継続できる手配や申し合わせがある。

### 自宅避難

前述の避難について『準備不足!?!』と思っても落胆しないでください。発災前に気づくことが大事です。地震による道路の亀裂や段差、停電による信号消灯など移動すること自体が大変であったりリスクであることから、自宅避難という考え方が広まっています。

- 電気、水道、ガス、電話が使えない状態の自宅で24時間以上過ごした経験がある。
- 停電と断水を想定した食糧備蓄が2日分程度はあり、ケアを受ける家族の分もある。
- 断水等が発生しても健常者およびケアを受ける家族の排泄に対応できる。
- 熱中症対策など寒暖による生命危機を回避し得る対策を講じている。

### 発災後ケア

食事や衛生などは生き抜くために代替手段をいくつも思い浮かべられるかもしれませんが。しかし医療的ケアなどは素人が簡単に代替手段を思いつくものでもありません。もし在宅医療を受けている場合の対処法については、いくつか準備をしておく必要があります。

- 停電の影響を受けるケアの有無や内容について、思い浮かべられますか。
- 注射やガーゼ交換など、家族が看護師の代わりに務められると思いますか。
- お薬や酸素ボンベなど、最も少ないときで自宅に何日分あるかご存知ですか。
- 医療用酸素などの供給停止後、何時間くらいは重篤な影響がないと聞いてますか。

このチェックは3カ月に1回程度お使い頂くと、不安となる要素が少しずつ減ると思います。具体的な対応策はケースバイケース、ときには専門家とも相談しながら最適化を進めます。

