

～ 防災グッズの断捨離? ～

みんなで生き残るために

令和元(2019)年11月17日

柳井文化福社会館（中央公民館）

 あなろぐの会（1型糖尿病大人の会）

岸田 信也

A あなろぐの会（1型糖尿病 患者会）



インスリンアナログ
※新しいインスリン

インスリンの歴史

- 1921年 インスリン発見
- 1935年 動物インスリン
- 1983年 半合成ヒトインスリン
- 1987年 ヒトインスリン

- 1996年 インターネット開始
- 1997年 **インスリンアナログ**



活動はデジタルです！ →



Web



facebook



Twitter

なぜここに立っているのか？

熊本地震「難病センターでできたこと」 講演会 ～ 災害準備を「今」考えてみませんか？ ～

日時：平成29年9月9日(土) 『救急(99)の日』
13:00～15:00

会場：周南学び交流プラザ (周南市新南陽地区)
山口県周南市中央町4番10号 交流室4



参加費
無料

申込不要

※当日、会場までお越し下さい。

演者：熊本県難病相談・支援センター
所長 田上和子氏

【演者プロフィール】

昭和52年4月～60年3月 医療法人信和会 蓮沢病院勤務
昭和60年5月～61年3月 菊水町立病院勤務
平成元年4月～4年12月 医療法人 松本会 希望が丘病院勤務
平成5年4月～16年3月 上益城郡医師会立老人訪問看護ステーション勤務
平成17年4月～現在 熊本県難病相談・支援センター勤務
看護師免許/介護支援専門員/訪問看護ステーション管理者/IR/ケア・アドバイザー

【タイムスケジュール】(予定)

12:45	開場
13:00	講演「熊本地震 難病センターでできたこと」
13:45	質疑応答
14:00	休憩
14:10	グループディスカッション
14:40	ディスカッション報告 意見交換
15:00	終了

【主催/お問合せ】

A あなるぐの会 (1型糖尿病大人の会)
メール info@analog-kai.org [岸田]
電話 080-1910-8746 [吉川]
Web SNSは「あなるぐの会」で検索

講演会後半で
グループディスカッションを行います
ので、筆記用具をご持参下さい。

協力/熊本県難病相談・支援センター
助成/公益財団法人 山口きらめき財団



「病気を持つ人」に必要な防災の備え 講演会 ～ 講演を聴いて備蓄食を食べてみよう～

日時：平成30年6月30日(土)
10:00～12:00

会場：周南学び交流プラザ 交流室4
山口県周南市中央町4番10号



参加費
無料

申込不要

※当日会場までお越し下さい。

演者：NPO法人日本慢性疾患セルフマネジメント協会
事務局長 武田 飛呂城氏



1978年 東京都生まれ。
1980年 血友病と診断。
1983年ころまで母が加齢血液製剤によってHIV、B型肝炎に感染
(薬害エイズ事件)。
2002年 早稲田大学社会科学部卒業
2005年10月 日本慢性疾患セルフマネジメント協会の設立とともに事務局に着任
2007年09月 スタンフォード大学 医学部 患者教育センターで慢性疾患セルフマ
ネジメントプログラムの進行役を育成できる、マスターレナー資格を取得。
2011年10月 NPO法人 日本慢性疾患セルフマネジメント協会 事務局長就任。現職
2016年11月 特定非営利活動法人 日本防災士機構 防災士 資格取得

【NPO法人 日本慢性疾患セルフマネジメント協会】

2005年10月任意団体として設立。2006年4月にNPO法人
格を取得。
慢性疾患をもつ人の症状改善、QOL向上のため、スタン
フォード大学医学部患者教育センター(所長:ケイト
ロリック)が開発された「慢性疾患セルフマネジメントプロ
グラム(CDSMP:Chronic Disease Self-Management Program)」の日本語版を開発し、患者教育
を行う。
URL http://www.j-cdsim.org/

<タイムスケジュール>(予定)

9:45	開場
10:00	挨拶、講演
10:50	質疑応答
11:00	休憩
11:10	備蓄食試食
11:30	講演
12:00	終了

【主催/お問合せ】

A あなるぐの会 (1型糖尿病大人の会)
メール info@analog-kai.org [岸田]
電話 080-1910-8746 [吉川]
Web SNSは「あなるぐの会」で検索



協力/NPO法人 日本慢性疾患セルフマネジメント協会 後援/周南市

#難病 #障害者 #防災 #交流会 #備蓄食

難病患者 障害者 家族 支援者 の防災交流会

参加 無料
申込：不要

2019年 令和元年 7月13日(土)
13:00～15:00
周南学び交流プラザ 交流室4
山口県周南市中央町4番10号(新南陽)

演者
特定非営利活動法人 おれんじの会
(山口県特発性大腿骨頭壊死症 友の会)
理事長/防災士/医師 渡邊 利絵 氏



■ 12時45分開場
▼ 講演「みんなで生き残るために」
▼ 休憩(備蓄食の試食)
▼ 交流会(意見交換)
▲ 終了(15:30まで滞在可)

備蓄食(予定)
・米粉クッキー(アレルギー対応食)
・缶詰パン
・水又はお湯で食べられるお米
・医療機関向けレトルト食(炊飯対応)

後援
tvs テレビ山口 KRY 山口放送 しゅうなんFM
周南市 やまぐち県民活動支援センター

主催/あなるぐの会(1型糖尿病大人の会)
お問合せ/ info@analog-kai.org [岸田]
電話 080-1910-8746 [吉川]
※pdfファイルでダウンロードできます。2次元バーコード

2017, 2018, 2019年に、講師(熊本県難病相談・支援センター長/日本慢性疾患セルフマネジメント協会 事務局長/山口県 特発性大腿骨頭壊死症 友の会 理事長)をお呼びして「病気を持つ方向けの防災講演会」を行いました。

そこで受講した内容&趣味(リハビリ?)で始めたキャンプ経験の話をします。

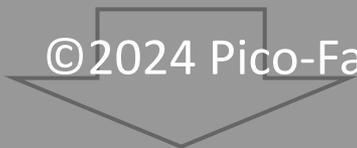
防災グッズ（防災用品）の選び方

被災すると、日常生活が困難になる。



いつも使ってる「モノ」が、使えなくなるから。

©2024 Pico-Factory



「モノ」は、物とサービス、2つある。

具体的には。。。。

防災グッズ（防災用品）の選び方

物：見える さわれる：住居、飲料水、食料、電気製品

避難所(集団生活)
車・テント
友人や親戚の家

1日 3L
(2L,900ml
500ml)

初日は未調理で食
べられるもの
少量・高カロリー

電灯
ラジオ
携帯電話

下水道(トイレ)

©2024 Pico-Factory

サービス：見えない さわれない：水道、電気、ガス、医療

保存水
ポリタンク
ペットボトル

電池
モバイルバッテリー
ソーラーパネル

カセットコンロ
キャンプ用コンロ
(ストーブ)

予備の薬
おくすり手帳
同じ病気の人

キャンプ ストーブ
で検索

自己紹介？ 岸田の防災グッズ 1～3段階：約6.2Kg

←緊急

中間

準備時間がある→

1次バック 0.6kg



- ライト(単3×1)
- 笛
- イヤホンラジオ(単4×1)
- 単4電池2個
- 単4→単3アダプタ
- ビニールテープ
- ナイフ(小)
- 家&車のスペアキー

2次カバン 2.3kg



©2024 Pico-Factory

- <いつも持ち歩くカバン>
- 薬(+予備)
- おくすり手帳
- モバイルバッテリー
- デジタルカメラ
- 懐中電灯(調光、防水)
- 財布
- 1次バックが入るスキマ

3次リュック 3.3kg



- <入院用リュック>
- 着替え、タオル
- はし、スプーン、コップ
- スピーカーラジオ
- モバイルバッテリー(予備)
- ソーラーパネル
- 携帯トイレ、紙おむつ
- アマチュア無線機

カバン、バックは“使い慣れているもの”を
どこに何が入っているか、手探りで見つけられるように

岸田の防災グッズ 4段階：車載キャンプ用品

軽自動車のトランク部分に収まる量
“積んだまま”で、普通に車が使える。

<道具>

- ・ライター
- ・ナイフ（小・中）
- ・はさみ、ニッパー
- ・軍手
- ・ビニール袋（中・大）
- ・ビニールテープ（細/中）
- ・のこぎり、ハンマー

<調理具>

- ・クッカー（飯ごう）
- ・ストーブ（ガスコンロ）
- ・風防パネル
- ・折り畳み机
- ・ラップ
- ・アルミホイル（テフロン）
- ・ナベ（食器用）

<食材>

- ・水（2L+900ml）
- ・アルファ米
- ・ミニパスタ
- ・乾燥ひじき
- ・切干だいこん
- ・塩、こしょう、鷹の爪



<その他>

- ・折り畳み椅子
- ・テント（+ブルーシート）
- ・寝袋
- ・毛布
- ・クッション
- ・アルミ&発砲シート

※キャンプ時以外の積載は、銃刀法違反（目的外所持）

防災リュック 女性用：約15,000円 4.3kg



防災セット 女性用1人用 防災リュック <https://www.amazon.co.jp/dp/B01N0VU5UR/>

←いるもの

別のものに変えた方がよい

いらない→

※用途が限定される。

リュック 20L 380g

LEDライト&ホイッスル

水 500ml ×2

別々にした方がよい

レスキューシート

缶入り保存食 (パン1、お菓子1)

エアベット (空気入れ付き)
周りに気を使って使えない?

音がする、畳めない
低体温時の緊急用

水のいらないシャンプー

ポケットティッシュ

ランタン 単3×200g
強・弱・点滅・消灯

©2024 Pico-Factory

→BOXティッシュ(半分)

↑
体育館等で
避難する場合

ペーパースリッパ

衛生・生理用品 →耳かき、爪切り、かみそり

↑
防災ラジオ ※次ページ
手回し充電ラジオ
AM/FM LEDライト
サイレン 方位磁石

↓
すぐ脱げる
すべり止め靴下

フェイスタオル1枚

→普通のタオル2枚(以上)

使い捨て下着 →試しておく

非常用給水袋 (3L用)

非常用トイレセット
5~8回分☆要練習

防犯ブザー
単4×2(60分)

↑
自宅や車で避難
する場合

→18Lポリタンク

→2Lペットボトル+コロ付きカート

防災ラジオは便利？ “電池で動くもの” の選び方

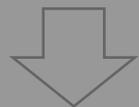
単3電池6個で

3日程度は使える

☆しっかり選べば…○○○

<防災ラジオ> 2,000~4,000円

- 手回し充電は音がある、使えるのは回した時間の2~4倍程度
- 手回し部が壊れると使えなくなる
- 複数の機能が有るので壊れやすい



普通のラジオを用意しましょう。 2,000円程度

- 最近のラジオは20~80時間電池が持つ
- イヤホンで使うと、さらに電池が持つ (大雨などの轟音時でも聞こえる)
- 周波数が液晶表示されるタイプが良い →ダイヤルで合わせるタイプは、電池が減ると、周波数がズれることがある

<LEDライト> 2,000~3,000円

- 単3電池2本を使うタイプで、防水、明るさ調節が3段階以上あるものを (暗くできないと使いにくい、電池が減る)
- 白色よりも、電球色 (目にやさしい、色が正しく見える)

<LEDランタン> 室内用 1,500円程
キャンプ用 3~4,000円程

- 無段階で明るさが調整できるものが良い
☆タッチセンサーは手袋×→ひじ(肘)○
- まぶしく感じる時は、ひっくり返すと見やすくなる (製品が多い)



©2024 Pico-Factory

家が壊れて脱出できないとき 光、音、トイレの用意

<LEDライト>

- ・スキマがあれば、光で助けを呼べる、自分の位置を知らせる事ができる
- ・たたいて位置を知らせる事もできる

<ラジオ>

- ・音量を調節（大→小）することで、自分の位置を知らせる事ができる

<笛>

- ・音で、自分の位置を知らせる事ができる
※弱い息で、音が鳴るものを用意

<水>

- ・水と、スポーツドリンク、半量ずつ用意しておくが良い
- ・寝たまま飲む場合を想定して、長いストローを用意しておくが良い
(水槽用のエアホースが便利)

<トイレ>

トイレ以外で排泄する
練習をしておく

- ・履くスキマがあれば、「はくオムツ」
- ・履くスキマがなければ、「おむつパット」を充てる方法もある
- ・寝た状態で、必ず練習をしておくこと。
(慣れていないと、横モシする)
- ・冬場は、尿の吸水ができないと、体が濡れては湿がうばわれてしまう

<衛生対策、におい>

- ・小、中、2種類のビニール袋があると良い
- ・シート状の芳香剤も有効

ペットと避難「家に猫がいます」

<▶ 動画再生 >



<チェックシート>

- ハーネス&リード を用意していますか。
- 車に乗ることに慣れていますか。
- 他(人)のペットと仲良しできる子ですか。
- 家以外の環境(生活)に慣れていますか。
- 複数(いつもと違う)ペットフード、人間の食べものを、食べることができますか。
- 避難中、預かってくれる人はいますか。

©2024 Pico-Factory



薬の備蓄（1）

実を言うと…しやすい薬、しにくい薬がある

【備蓄しやすい薬】

- **インスリン**→食べ物により注射量が変わる→多めに処方できる
- 毎日2～3回飲む薬で、副作用が少ない薬（正直に、災害備蓄用にはほ
しい。たとえば対応してもらえる）

【備蓄しにくい薬】

- 冷蔵庫で保管する薬
（**インスリン**など、ホルモン剤）
- 毎日飲まない薬
（数日～週に1回飲む薬）
- 副作用が強い薬
（1回の診察で、7日や14日
分しか出してもらえない薬）

©2024 Pico-Factory

解決策は？

薬の備蓄（2）

- おくすり手帳を持っておく
（最後のページを携帯カメラで撮影）
 - 緊急性が高ければ、“特別に手配”してもらえらる。
 - 薬剤師の「移動販売カー(車)」で、おくすり手帳を提示すれば薬がもらえる。 ※有償・無料は状況により異なります。
- ©2024 Pico-Factory
- 同じ薬を持っている人から、もらう事もできる（販売はNG）
※法律上は「グレー」になる
→詳しくは患者支援団体の“ガイドライン”を参照
 - 似たような薬（同じ病気の人が使っている別の薬）が、緊急時は提供される場合がある。 →できれば使える練習を

未来の災害救護？ ～ドローンの飛行音を知っておこう～

1. ▶ 動画再生

2. 時間があれば、実際にプロペラを回してみます



©2024 Pico-Factory

虻（アブ）の大群が押し寄せてきたような音がしたら、それはドローンか、アブの大群です。

実用化されれば… 注：予想です

30～50m近づくと音が聞こえる。

発見できる距離は100mくらいから
※4Kカメラの場合

ゆっくり動いて“人”であると操縦士やAI（人工知能）に認識させる

強いライト（光）は当てない
※カメラ映像で判断しているため

救援物資を届けてくれる場合、着陸ポイントに子供を走らせない。
→自動的に着陸を取りやめる。バッテリーが無くなると戻ってしまう。

～被災には急病時もある～

「ひとり被災、通常時の救急車の呼び方」

©2024 Pico-Factory

【家の電話で、コード付きの場合】

1. 玄関の鍵を開ける、鍵を持っておく
2. 電話機のスピーカーボタンを押す
3. 119 と押す

【家の電話で、コードレスホンの場合】

1. 電話機のスピーカーボタンを押す
2. 119 と押す
3. 玄関の鍵を開ける、鍵を持っておく

【携帯電話の場合】

1. 玄関の鍵を開ける、鍵を持っておく
2. GPSがオンにできれば、オンにする
3. 携帯電話：受話器が上がっているボタン

を押す

スマートフォン：受話器の絵  →ダイ
ヤルの絵 を押す

4. 119 と押す

5. スピーカーホン（電話を持たずに通話で
きる）の操作ができれば、スピーカーホンに
する。

4. 6. 会話ができれば、会話する
 - ・かかりつけ病院の診察券を持っておく
（救急車が来る病院にかかっている場合、その診察券も持っておく）
 - ・おくすり手帳を持っておく（携帯電話のカメラで撮っておく）

☆電話は「切って」と言われるまで“切らない”

救急車の呼び方（2）

【スピーカーホンとは？】

受話器や電話機を持たずに通話できる機能です

119番（救急車の人）が、周辺の音を聞くことができます

会話ができなくても、周囲の音で、自分の位置を知らせる事ができます（サイレン音、玄関の呼び鈴、隊員の声が反響して聞こえる）

【GPSとは？】

人工衛星の電波を受信して、地球上のどこに居るかを知らせる機能です。

携帯ショップ（ドコモ、au、ソフトバンク）で購入・契約した電話機であれば、110番や119番通報をすると、自動で動作します。

海外モデルの電話機や、格安SIMの場合、電話機と契約内容の組み合わせによっては、オンにして自動で動作しないことがあります。

©2024 Pico-Factory



救急車の呼び方（3）

ここでお話した内容は、通常（災害が発生していない時）の「救急車の呼び方」です。

大きな災害が発生した時、救急車や消防車、警察を呼んでも来てくれません。

停電していなくても、携帯電話の電池があっても、電波塔や電話の中継装置が壊れたり、中継区間が停電すれば、電話は使えなくなります。

©2024 Pico-Factory

【まとめ】

玄関の鍵を開ける

玄関の鍵を持っておく
（救急隊員にあとで閉めてもらう）

「窓の鍵を壊して入っても良い。」と先に伝えておく。（玄関の鍵は壊すと、防犯上の理由から、救急隊員は、窓から入ろうとする）

2階で、1階に降りられないときは、大人3人（救急隊員2名と自分）が通れる大きさの窓も開けておく

スピーカーホンをオン（有効）にして話す

電話は切らない

診察券やおくすり手帳を持っておく