

コピーを渡しておいたり、情報カードをスマホで撮影して保存してもらおうといったことも有効です。

●スムーズに支援してもらう

工夫を

災害時には医薬品の不足、道路寸断などで医療機関に行けない、救助者の到着が大幅に遅れる、といったことも考えられます。常時、薬を服用している人は、数日間医療機関を受診できないことを想定して、薬を1週間分ほど多く処方してもらえないか医師に相談してみましょう。

また、薬の飲み合わせによっては重篤に陥ることもありますので、「お薬手帳」のコピーも一緒に保管しておきます。お薬手帳には処方内容、調剤日、薬剤名、薬剤の用量・用法、副作用などが記載されていますので、緊急時にとても役立ちます。

なお、義足や人工関節を使用している人、内部疾患や難病の人などは、外見からは支援や配慮が必要かどうか分からないことも多々あります。各自の状況に応じた支援してもらいたいことなどを記入した「ヘルプカード」を作成し、身につけておきましょう。ヘルプカードは災害時だけでなく、外出先など日常生活の中で困ったときに、周囲の人に支援や配慮をお願いすることができます。

●災害の備えは万全?

地震、台風などいざというときに備えて、日頃から食料品や水、医薬品などを非常時持出袋に入れて準備している人は多いと思います。それに加えて一人暮らしの高齢者、持病や障害のある人は、「医療情報」をまとめたカードやメモを非常時持出袋に入れたり、冷蔵庫など目立つ場所に貼っておくとよいでしょう。

家族や近所の人、ヘルパーさんなどサポートしてくれる人が身近にいない時に災害に遭うこともあります。その際、救急隊や救助者が到着しても、自分の持病や服薬のことを伝えられない可能性があります。そんな時に、医療情報をまとめた「情報カード」があれば、救命活動、医療機関への情報伝達、家族など緊急連絡先に連絡することができます。

情報カードには、氏名、生年月日、血液型、アレルギーの有無、かかりつけ病院、治療中の病気や服用中の薬、緊急連絡先などを記入します(図参照)。自治体によっては「緊急情報カード」「医療カード」などの名称で、希望者に配布したり、書式をダウンロードできるところもありますので、市区町村の窓口聞いてみるとよいでしょう。

●情報カード作成のポイントは?

自分や家族、離れて暮らす老親などの情報カードを作成する際、いくつかのポイントがあります。

【記入する病院の順番は?】

複数の医療機関を受診している場合、どう書けばよいのか迷います。次の①、②、③の順に書いておくとよいでしょう。

- ①特殊な疾患や持病でかかりつけの病院があり、緊急時には医師から来院するように指示されている病院
- ②内科的な病気(脳、胸部、腹部な

ど)でかかっている病院

③継続的に薬を処方されている病院【病歴はいつから書く?】

現在進行形で病院を受診し、治療(薬などを服用)している病気、過去に手術をし、定期的に病院で受診をしている病気を記入します。なお、根治している数十年前の病歴は記入しなくてもよいでしょう。

【緊急時の連絡先は?】

緊急時の連絡先は次のような人を書きます。

- ①緊急手術などの時の同意書にサインや印をもらうための家族等で、かつ、搬送先医療機関にできるだけ早く来られる人
- ②搬送された人を医療機関に迎えに来られる人
- ③医療機関で本人の医療情報などを説明できる人

医療同意書へのサインは家族でないとできないことが多いため、①を最優先にします。緊急時の連絡先に記入した人々には、連絡先になっていること、自分の医療情報なども伝えておくとよいでしょう。

この場合、作成した情報カードの

情報カード【例】

作成年月日【	】
氏名【	男・女/住所【
】生年月日【	・歳/電話【
かかりつけ病院	
【①	②
③	】
治療中の病気【①	②
③	】/服用中の薬【
血液型【	型 Rh+・-/アレルギー【有・無、その内容
特記事項【人工透析・酸素吸入・ペースメーカー・てんかん・認知症・難病・その他	】
必要な補装具医療器材【インスリン、ストマ装具、補聴器など	】
医師・救急隊員・支援者に伝えたいこと【	】
健康保険被保険者番号【	】/身体障害者手帳【
級	障害名:
療育手帳【A・B】/精神障害者保健福祉手帳【	級
緊急連絡先	
【①氏名:	連絡先:
住所:	本人との関係
【②氏名:	連絡先:
住所:	本人との関係
【③氏名:	連絡先:
住所:	本人との関係