

# ストーマをお使いのみなさま

災害時・停電時に備えて

病気や障害の種類にもよりますが、ストーマをお使いの方は、

- ① 交通機関に大きな影響が出た場合、ストーマ用品の供給が困難となることへの心配
- ② 災害時の環境や食生活の変化により、排泄物の性状が普段と異なることへの心配
- ③ 避難所等では装具交換できる機会・環境が限られている可能性があることへの心配  
などがあり、起こりうる課題に対する備えが必要です。

## 【災害への備え】：

いつでも持ち出しできるよう、リュックなどに一式準備をしておきましょう。

雨の中、避難することもあります。濡れないように大きめのチャック付きビニール袋にしておくとう便利です。

持ち出しセットは2週間程度（災害時に日常使用している装具が入手できるまでの安全確保に要する日数）用意しておきましょう。また、中身は半年～1年毎に点検・交換しましょう。

## 非常用持ち出しセット

事前に外出用リストを作成しておきましょう。（準備した項目の□にシでチェック）

|   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 2週間分の装具  | はさみが使えない可能性があるため、あらかじめストーマの大きさに合わせてカットしておく。 |
| <input type="checkbox"/> トイレットペーパー  | 水に流せるティッシュペーパーでも可。                          |
| <input type="checkbox"/> 洗い流し不要の洗浄剤   | 水が使えない可能性があります。                             |
| <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ  |   |
| <input type="checkbox"/> ごみ袋（不透明）   | 装具を破棄するために使用します。                            |
| <input type="checkbox"/> その他（はさみ、ベルト、皮膚保護剤など、装具以外に必要なもの）  |   |
| <p>【補足】</p> <p><input type="checkbox"/> 閉鎖型装具を使用している方は、下部開放型の装具も数枚用意しましょう。</p> <p><input type="checkbox"/> 尿路系ストーマの方はドレナージバッグも用意してきましょう。また、水分摂取量が少なくなりがちであるため、水やお茶の備えもしておきましょう。</p> <p><input type="checkbox"/> 洗腸は、場所や水の確保が困難なことから、災害時は適さない状況になると言われています。このため、普段は洗腸により排便を行っている場合でも、自然排便法を理解し、装具の準備をしておきましょう。</p> <p><input type="checkbox"/> 装具は自宅だけでなく、親戚や友人宅にも分散して置いておきましょう。</p> |   |

※横浜市では、災害時に備えてストーマ用装具の保管場所を提供しています。

毎年年度初めに募集し、各区の地域活動ホーム内ロッカーを提供しています。

親戚や友人宅など他に分散できる場所がない場合に、ご活用ください。希望者が多い場合は抽選となります。

（お問合せ先）

横浜市健康福祉局 障害企画課 電話：045-671-3603 FAX：045-671-3566