

「相談室」通信

発行：西岡病院 医療福祉課

西岡病院 <http://www.nishioka-hosp.jp>

災害に備えるために～北海道胆振東部地震から1年

昨年9月6日未明に発生し、道内に甚大な被害をもたらした北海道胆振東部地震。札幌市内の広い範囲で震度5以上の揺れに見舞われ、災害の怖さや生活に与える影響の大きさを痛感させられました。

＝札幌市民の防災に対する意識は？＝

札幌市が行ったアンケート(平成30年11月)によると、昨年の地震が起こる前、35%の家庭で災害への対策を何もしていなかったことがわかっています。災害の影響を最低限に抑えるためには、一人ひとりの心がけが何よりも重要です。



＝備蓄品は何を用意しますか＝(参考)

ご自宅に備えておく「備蓄品」

- ・食料品／飲料水(1人1日3リットル) は最低3日分
- ・ランタン、カセットコンロ、ビニール袋、工具、救援用の笛、乾電池、携帯電話のバッテリー、携帯トイレ、ティッシュペーパー、水のいらぬシャンプー、ロープ、給水ポリタンクなどの給水容器など

備蓄品や非常持ち出し品は使える状態かどうかを定期的に確認しましょう。

冬の備えも必要です。

- ・防寒衣、衣類、長靴、寝袋、防災保温シート、毛布、段ボール、新聞紙、携帯カイロなど

＝避難場所を確認している家庭は約5割＝

地震後、室内にとどまることが危険な場合や、市による避難情報が発表された場合には、速やかに避難することが重要です。事前に避難場所を確認し、そこまでの経路を決めておくことが命を守ることに繋がります。

札幌市では、3つの断層(月寒断層、西札幌断層、野幌丘陵断層帯)があり、最大震度7の地震発生を想定されています。また、大雨や台風による被害で、自宅や道路が雨水による浸水被害の危険もあります(市防災計画より)。

災害の知識や取るべき行動を事前に把握し、備えましょう。

札幌市では被災された方向けの支援制度をまとめた「生活支援ガイド」を配布しています。詳しくは各区役所までお問合せください(豊平区役所 電話011-822-2400)。

※参考:札幌市ホームページ

人生会議（アドバンス・ケア・プランニング）をご存知ですか

人生会議（アドバンス・ケア・プランニング）とは、もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組みのことで。

厚生労働省は普及のために全国でイベントを開催しています。札幌市でも開催され、当院の岡村医療ソーシャルワーカーが登壇しました（下記・写真）



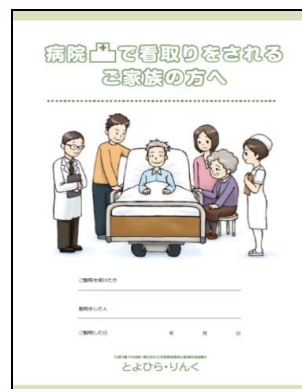
当院では、地域の皆様が住み慣れたこの地域で健やかに過ごしていただけるよう、冊子「自分らしく生きるために～リビング・ウィル」を無料配布しています。

ご自分の今後の生活の希望やご病気になった時の治療の希望などをご家族などと話し合い記載しておき、お誕生日などの記念日に定期的に見直すことをおすすめしています。

当院1階待合室にありますので、ご自由にお持ちください。

冊子「自分らしく生きるために～リビング・ウィル」のほか、病院やご自宅での「看取り」に関する冊子もご用意しておりますので、こちらもご自由にお持ちください。

内容については、医療ソーシャルワーカーよりご説明させていただくこともできますので、お気軽にお声かけください。またこの内容について、町内会や老人クラブ等での健康講話も受け付けています。



お気軽に医療ソーシャルワーカーへご相談ください。

ご相談をご希望の際は1階受付・各看護ステーションまでお申しつけ下さい。

また、お電話でのご相談もお受けしております。

西岡病院 電話：011-853-8322 対応時間：月～金 9時～17時 土：9時～12時
3名で相談対応しております⇒ 医療ソーシャルワーカー：岡村、横田、田附（たつき）