



関節リウマチの患者さんとそのご家族へ

## 予期せぬ災害—そのときに

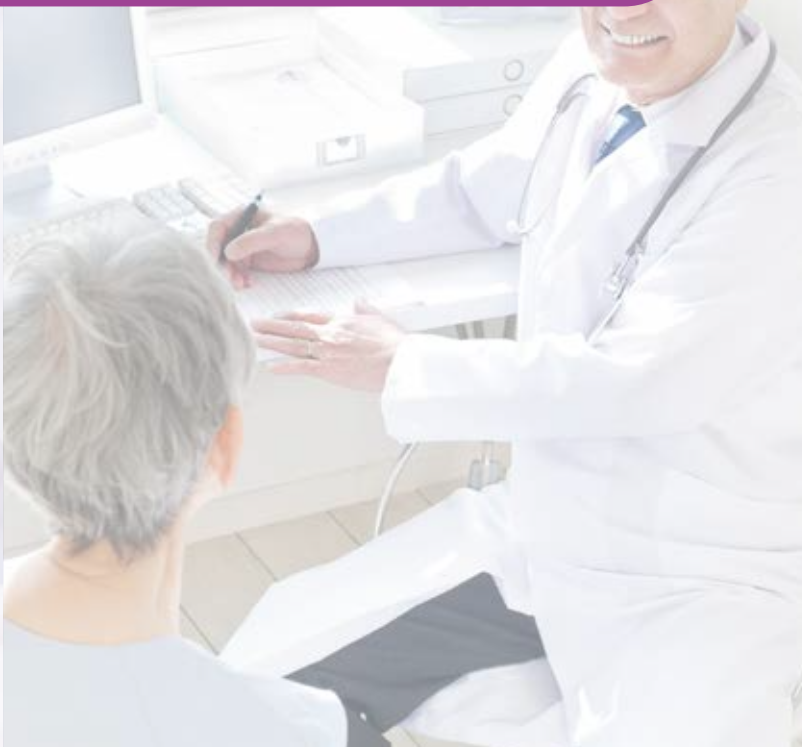
地震や火災などの災害は、正確に予測して未然に防止することは非常に困難です。

万一、被災してしまった場合、関節リウマチの患者さんは、

手足に症状があらわれていて移動が困難であったり、

お薬による治療の中断を余議なくされることによって病状が悪化することもあります。

普段から災害への備えをしておくことが大切です。



# 関節リウマチの患者さんは、自己管理が大変重要です。

## 普段からの備えとして

### ▶ 処方された治療薬は 数日分を余分に持っておきましょう。

服薬を中止してしまうと、関節痛が悪化するだけでなく、動けなくなったりすることもあります。医師の指示にしたがい、お薬はしっかり服用してください。

可能であれば治療薬を常備するように心がけてください。



点滴以外の皮下注射などが  
使用できるか  
確認しておきましょう

予備の治療薬を  
持ち歩きましょう

大きな災害が発生すると、  
病院で処方される薬の量は  
制限される場合があることを  
知っておきましょう

### ▶ ご自身の病名や合併症を しっかり把握しておきましょう。

災害時に、かかりつけの医療機関を受診することができなくなる可能性もあります。主治医以外の医師の診察も受けられるよう、ご自身の病状を把握しておくことが必要です。

服用しているお薬の説明ができるように、お薬のメモをお財布に入れておいたり、携帯電話のカメラで写真を撮っておくといざというときに役立ちます。避難が必要になったときでもお財布と携帯電話は持参している場合が多いからです。



患者カードのような  
小さめのものは  
お財布などに常備しましょう

使っている治療薬を  
説明できるように  
しておきましょう

合併症として  
何があるのかを  
把握しておきましょう

災害時の備えとして、日本リウマチ財団では「災害時リウマチ患者支援事業」をおこなっております。

## 被災してしまったら

### ▶ すみやかに所定の避難所へ避難しましょう。

災害時には、すみやかに所定の避難所へ移動しましょう。  
関節リウマチ患者さんは、移動が困難な場合もありますので、  
避難所を確認し、移動手段を確保しておくことも大切です。



#### 《避難所では》

患者さん同士でも、譲り合い、助け合うことが大切ですが、結果的にご自身の病状の悪化を招いてしまう場合もあります。

治療や対処にあたる医師はもちろんですが、周囲の避難者にも、ご自身の病状をご理解いただけるよう、心がけましょう。

### ▶ 感染症には特に注意をはらいましょう。

被災時には、避難所の狭い空間で過ごしたり、車の中で寝泊まりすることが続くこともあります。また、水などの供給が一時的に停止することも予測され、健康な方でも、感染症をはじめとした病気にかかりやすくなります。特に関節リウマチの患者さんは、感染症にかからないよう、普段の生活以上に予防を徹底することが必要となります。



関節リウマチ患者さんは  
特に注意が必要です。

◎感染症や肺疾患

◎関節リウマチなど慢性疾患の悪化

◎血栓症（エコノミークラス症候群）



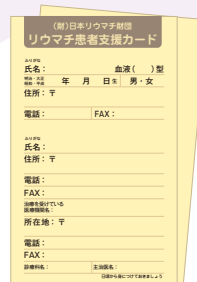
医療機関に影響するほどの大規模災害時には、医療機関や治療法を変更しなくてはならない状況も考えられます。ご自身の治療歴や病状を伝えられるものをいつでも活用できるようにしておきましょう。



検査データのコピーや  
お薬手帳



治療日記／体調チェック表



リウマチ患者支援カード

現在の服薬状況や合併症の有無などが記載できます。

お薬手帳や治療日記は各種ございます。各医療機関にご相談ください。

(公財) 日本リウマチ財団ホームページよりダウンロードできます。

## 緊急時の連絡手段を確認しておきましょう。

被災時には、ご家族や主治医と、確実に連絡をとる必要があります。  
万一の場合の連絡方法をしっかりと確認しておくことが大切です。

### NTT 災害用伝言ダイヤル

171にダイヤルし、相手の録音内容を確認したり、ご自身で伝言を残したりできます。  
被災状況の確認に役立ちます。  
※毎月1日、15日に体験利用できます。

#### 録音方法

**171**にダイヤルする

▼ガイダンスが流れます

録音の場合**1**

▼ガイダンスが流れます

**(000) 000-0000**

ご自宅の電話番号を  
市外局番からダイヤルし、  
音声を録音してください

#### 再生方法

**171**にダイヤルする

▼ガイダンスが流れます

再生の場合**2**

▼ガイダンスが流れます

**(000) 000-0000**

確認したいお宅の電話番号を  
市外局番からダイヤルし、  
確認してください

### 携帯電話 災害用伝言サービス

スマートホンや携帯電話を使って、安否確認などの情報交換をすることができます。  
※携帯キャリア各社のサービスをご確認ください。



公益財団法人 日本リウマチ財団

電話番号：03-6452-9030

<https://www.rheuma-net.or.jp/>