

磐田市立総合病院第31回市民公開講座

質疑応答集

【質問】避難所の開設について、日本とイタリアの違うところはわかりました。日本でできないのはなぜだと思いますか？国を動かすにはどうしたらいいのでしょうか？

【回答】

日本は避難所を国として標準化された災害対応システムを設計していないことによると思います。国を動かすのは正直厳しいかなと思います。日本では避難所は自治体の仕事となっていますので、各自治体で予算の問題もあるかとは思いますが、整備していけばいいのかとおもっています。もし画期的な対策でTVなどで取り上げられると、もしかして国も動いたりするかもしれませんね。

【質問】TKB48との話ですが、体を清潔に保つために必要なことは、又どのような物を準備するとよい？

【回答】

災害時に身体を清潔に保つためには、入浴できない事を考えて、身体ふきシートやドライシャンプー、ウェットティッシュなどの物品を準備しておく事も必要だと考えます。必ず支援が受けられる訳ではありませんが、自衛隊や民間の入浴サービスや洗濯などのボランティアなどが入ってくれることもありますので、そういった支援を利用しながら、自身でも準備を行っていただけたらと思います。

【質問】派遣されて普段の業務はどうされているのですか？

【回答】

派遣時は院内職員に申し送りをし、業務を代わっていただいております。

【質問】TKB48は在宅避難？避難所？自分で出来ることと出来ないことがあるのでは

【回答】

在宅でも備蓄をしておくことで対応が可能ではないでしょうか？

もし職場や家庭でしたら、備蓄をしておくことでトイレを我慢させない仕組みを

作る。暖かい食事もカセットコンロなどの準備で可能かと思います。ベッドは寝袋、エアマットなどの備蓄もいいかもしれませんね。ダンボールで高さを出すのもいいかもしれません。

【質問】家が無事ならトイレの準備はしやすいと思うのですが、避難生活の場合は、使用方法がピンとこないです。

【回答】

現在、避難所となる場所にはマンホールトイレがある可能性があります。

また、各個人がみなさん、携帯トイレを持参し、避難していただくことも理想的かなと思います。

【質問】細かいことまで丁寧に説明してくれてわかりやすかった

【回答】

ありがとうございます！励みになります。

【質問】「TKBを日頃備えましょう」と言われましたが、個人では大変難しいので、行政、国が準備すべきだと思います。行政や国に働きかけましょうとの事ですか？

今日は市役所や議員も来られていると思うので、市民が働きかけるということですか？

【回答】

自宅避難の可能性もあります。是非、ご自宅でご家族分の備蓄をお願いしたいところではあります。

T（トイレ）

携帯トイレ、小さなテント付きの簡易トイレなども売られています。

1人5回/日でご家族分（1週間分）

携帯トイレは決して凝固剤入りのものでもなくてもいいです。

例えば、ペットシートや新聞紙、消臭剤としてコーヒーマグを活用するなど。

K（キッチン）

食事の備蓄。暖かい食事用にカセットコンロなど

B（ベッド）

寝袋、エアマット、段ボールを重ねるとか毛布を利用するなど。

【質問】 トイレ「1日分で足りるのか？」そのゴミはいつ回収できるようになるのか？

浜松はどの位で回収できるようになると予定が言われていた。

【回答】

トイレは1人5回/日 家族分、1週間分のご用意はしていただきたいなとおもっております。

【質問】 自宅避難者のDMAT支援体制は？磐田市のTKB 何人分あるのか？

【回答】

DMATの配置優先順位というのがあり、まずは災害拠点病院→一般病院→避難所と優先順位的に低くなっております。もちろん県庁にもDMATが入り、避難所もカバーはしていきます。

【質問】 指定避難所へは薬は何日ぐらいで届くのですか？東日本大震災規模

【回答】

避難所に医薬品が行き届くまでは3～7日程度かかると言われています。

【質問】 マイナンバーカードでは確認できないんですか？

【回答】

デジタル庁が避難所のデジタル化を進めていますが、すべての避難所で対応機器が用意されているとは限りません。また電源が確保できていない場合は使用が困難です。

【質問】 災害時にお金を持っていなかった場合薬代はどうするんですか？

【回答】

一時的に無料になったり、支払いが猶予される特例が適応されるため、その時にお金を持っていなくてもお薬を受けとることは可能です。

【質問】 薬手帳以外避難所に持参するといひものは？

【回答】

普段服用しているお薬、お薬の説明書、市販薬・サプリメント、水、ゼリー状のオブラート、使用しているお薬カレンダー・ケースなど

【質問】薬を服用する時の水はいただけるのか

【回答】

避難所の支援物資として提供される可能性が高いです。

【質問】お薬手帳にはる薬の情報の書かれた用紙が発行されない場合の記録はどうしたらよいでしょうか。

【回答】

病院や薬局で手書きしてもらうのが良いでしょう。自宅に帰ってしまった場合であればお薬説明書・薬袋の薬剤名と用法用量が分かるところを切り取り貼付してもいいかもしれません。

【質問】薬の副作用は医師に確認したことはないのですが、インフルエンザの薬で激しい頭痛が毎回起こるのは副作用ですか？

【回答】

インフルエンザの症状として頭痛が現れている可能性が高いです。

インフルエンザ治療薬の副作用として頭痛が発現している可能性もありますが、報告頻度としては低いです。薬の副作用が疑われる場合は、医師に相談し別の治療薬を処方してもらうよう相談してください。

【質問】お薬の品質保持期限

【回答】

一般的に、処方された薬剤の期限は1年以上あることが多いですが、その時の医療機関の状況にもよるので頓用のお薬等は医療機関で確認するのが良いでしょう。一包化された薬剤は、6ヶ月～1年程度とされています。変色していたり、形が崩れているものは服用しないようにしましょう。

【質問】1週間余裕を持ての受診・処方との話について、同じ月内だと保険で切られてしまうと言われる。

かかりつけ薬局について 自宅近くの話しやすい薬剤師さんのいる所にしたいが、出荷制限のある薬が、その薬局では入荷が難しい、病院の近くの薬局へ行てほしいと言われてしまう、かかりつけ薬局を進めているのに、薬局自体が重要性に追いついていない

【回答】

一度に1週間分余裕をもって処方してもらうのが難しいのであれば、数日分余分に処方してもうことを数回繰り返してみるのはいかがでしょうか。昨今の医薬品供給問題でご不便をおかけして申し訳ありません。医薬品の使用実績がないと納品できない場合や、グループ内で融通できる場合もありますので、そういった場合に他の薬局さんへ行っていただくように案内されているのだと思います。ご不便をお掛けして申し訳ありませんが、薬局もなんとか患者様にお薬を届けることができるよう努力していただいていますので、ご理解頂けると幸いです。

【質問】 マイナンバーカードがあれば、災害時でも、避難所でも大丈夫なのでしょうか？

【回答】

避難所でマイナンバーカードの読み取り機が使用できない場合も考えられますので、お薬手帳を持って行動するのが良いでしょう。

【質問】 お薬手帳は1冊でよい？

【回答】

お薬手帳はどの医療機関を受診しても1冊にまとめるようにして下さい。

【質問】 車中泊がエコノミークラス症候群になりやすいとのことですが、エルグランド等のミニバンなら、体を伸ばして寝れるので、エコノミークラスにならないのでしょうか。

【回答】

横になれるとリスクは減りますが、長時間全く動かないと血栓ができることがあります。時々、足を動かしたり歩いたりして、水分をとることが大切です。

【質問】 脱水予防の水分摂取のために、コップ一杯分飲むとしてもゴクゴク飲むより、ストロー飲み・少しずつ飲んだ方がいいと聞きましたが。水の飲み方の注意はありますか。

【回答】

基本的には、一度に大量に飲むより、こまめに少しずつとることをおすすめします。汗をたくさんかいた時は、水だけでなく塩分補給もしましょう。

【質問】尿の色で注意することは？

【回答】

尿が濃い黄色になったり、量が少ない場合は、水分不足のサインのことがあります。こまめな水分補給を心がけてください。

【質問】血栓や脱水症以外に注意すべき病気は？

【回答】

熱中症、感染症、持病の悪化などにも注意が必要です。体調がおかしいと感じたら、無理をせず早めに相談してください。

【質問】災害直後は飲み水が不足すると思いますが、備蓄で対応すれば良いですか

【回答】

はい。災害に備えて飲料水を準備することが大切です。目安として、1人1日3L程度を最低3日分、できれば1週間分備えると安心です。

【質問】弾性ストッキングが有効との話について

リンパ浮腫で常に弾性ストッキングを使用している場合は有効か
DVT になりにくかったりしますか

【回答】

弾性ストッキングは足の血流を改善するため、血栓予防のやくに立ちます。ただし、完全に予防できるわけではありません。適度に足を動かすことや水分補給も大切です。

【質問】63歳男性です。「ポカリスエット」を約35年間毎日500ml飲んでいます。若い頃はテニスをしていたので汗をかいたぶん摂取していましたが、最近では仕事以外運動もほとんどなくなり、「飲む点滴」として摂取しています。今の状態で毎日飲むのは糖尿病や肥満につながってしまうのでしょうか？適切な摂取方法について、ご教授願います。

【回答】

ポカリスエットなどのスポーツ飲料は、汗を多くかいた時の水分・電解質補給に適しています。普段あまり汗をかかない場合は、水やお茶などを取り入れながら、運動量や発汗量に合わせて上手に使い分けるとよいでしょう。

【質問】はさまれた人を助けるとして「クラッシュ症候群」が心配です。

どう対応すれば良いのでしょうか？

南海トラフ等で医者への対応ができない場合です。

【回答】

長時間、手足などが強く挟まれていた場合はクラッシュ症候群の危険があります。無理に1人で救出せず、まず119番や救助隊に連絡してください。救出後に意識が悪い、呼吸がおかしいなどの場合は、救出隊の指示に従い、必要なら心肺蘇生を行います。

【質問】血栓のできにくい食事はないですか？

【回答】

「これを食べれば血栓を防げる」という食品はありません。食事よりも、水分をしっかりとる、長時間同じ姿勢を避ける、足を動かすことが大切です。

※磐田市役所 健康増進課の鈴木さんからの回答はお時間をいただいています。追加

掲載していきますのでよろしくお願いいたします。