

# 呼吸器ニュース

2022年 No.2  
西淀病院・のぞと診療所  
呼吸器グループ  
2022年5月発行

## 災害時の備えはできていますか？

2018年の大阪府北部地震からまもなく4年になります。

災害時には、粉じんによる大気汚染や、普段飲んでいる薬が手元にない、心理的なストレスの増加などにより、持病が悪化することがあります。

地震などの災害時に困らないよう、以下の点に注意して備えておきましょう。



## 普段から病気の悪化の予防に努めましょう

喘息や COPD の患者さんは、日頃からきちんと薬の服用を行うことや、禁煙することで、症状の悪化を予防することができます。災害時に粉じんや煙などの刺激で発作を起こすリスクが少なくなります。



## 非常持ち出し品を準備しておきましょう

一般的な非常持ち出し品や食料などの備蓄品に加えて、お薬手帳と、常用薬や発作治療薬・頓服薬を2週間分準備しておきましょう。薬には使用期限がありますので、薬は常に古いものから使用し、非常持ち出し用の薬の使用期限が切れなないようにしましょう。



喘息や COPD でネブライザーやスプレーを使用している患者さんは、バッテリーなどの部品もまとめて保管し、すぐに持ち出せるようにしておきましょう。発作が起こった時の対応法は、覚えておきましょう。



## 避難生活を送る時の注意点

避難所などで避難生活を送る場合には、症状を悪化させないように注意が必要です。

日常的に服用している薬は毎日続けましょう。もしも手元に薬がない場合には、医療スタッフに相談し、手に入れるようにしましょう。

喘息や COPD の患者さんは、たき火やタバコの煙、がれきから出る粉じん、感染症が発作の引き金になることがあります。マスクは常に着用しましょう。

周囲の人に持病があることを伝え、もしも発作などが起こった時には協力してもらえよう願っておきましょう。

