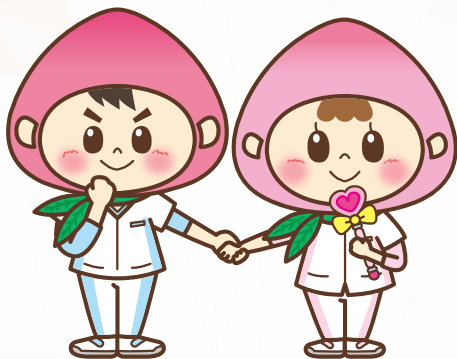


# 災害支援ナース必携マニュアル

2019年3月改訂版



©岡山県看護協会「かんご君・ナースちゃん」

公益社団法人 岡山県看護協会

〒700-0805

岡山県岡山市北区兵団 4-31

TEL.086-226-3638

FAX.086-226-1157

<http://www.nurse.okayama.okayama.jp/>

e-mail:[mail@nurse.okayama.okayama.jp](mailto:mail@nurse.okayama.okayama.jp)

## 災害支援ナース登録者の皆様へ

岡山県内で甚大な被害が発生した平成 30 年 7 月豪雨災害では、避難所での医療救護活動、被災地での熱中症予防活動に災害支援ナースをはじめ多くの会員の皆様にご協力いただき、心より感謝申し上げます。

岡山県看護協会は災害発生時、日本看護協会、岡山県、岡山県四師会等との協定に基づいて、派遣要請があった時、看護職を被災地に派遣しています。被災地域の住民および看護職が必要としている支援を把握し、派遣される皆様には、岡山県看護協会の会員として、組織的な支援を実施していただきたいと思えます。被災地で活動する時の準備から活動終了までに必要な事項をこの冊子にまとめましたのでご活用いただければ幸いです。

災害の種類、被災地の状況によって、支援内容は違ってきますので、研修で学習したことを思い起こしながら柔軟に対応していただき、何より安全に支援活動ができますようにご協力よろしく願います。

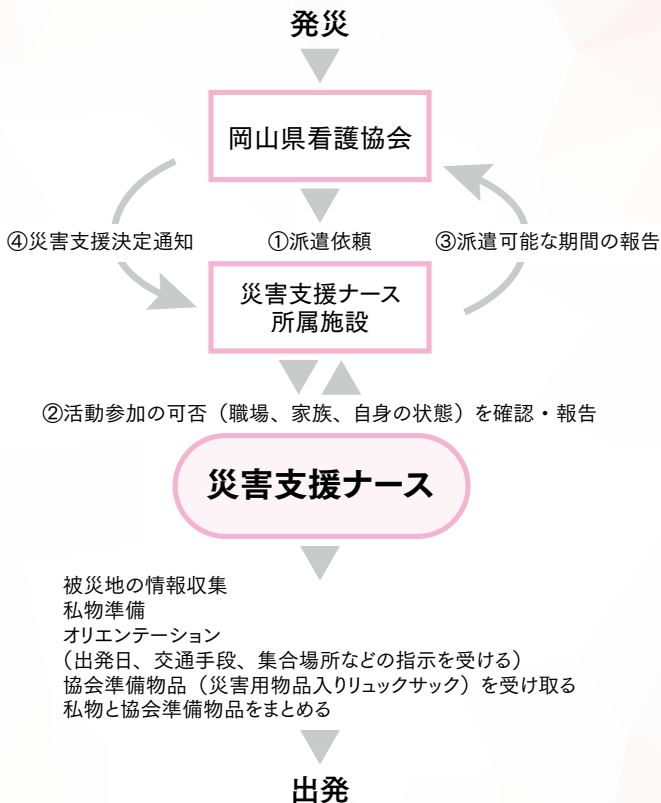
2019 年 3 月 岡山県看護協会会長 宮田明美

目次	ページ
1. 災害支援ナースの心構え	3
2. 発災から出発までのフローチャート	4
3. 準備物品（個人）	5
準備物品（岡山県看護協会）	6～7
4. 災害支援ナースの活動	8～14
被災地で最初に行くこと	8
活動方法態度	8
避難所での支援	9～14
①安全確保	9
②情報収集	9
③生活環境への援助	9
④食生活への援助	10
⑤保清、排泄への援助	10
⑥睡眠、プライバシーの確保への援助	10
⑦日常生活活動への援助	11
⑧精神面への援助	11
⑨健康管理	11
⑩感染症予防	12
⑪災害時要援護者への支援	12
5. 活動中の連絡と活動後の義務	13
6. 自分自身のケア	14
災害支援ナース活動報告書	15
災害支援ナース帰還時健康状態チェックリスト	16

# 1. 災害支援ナースの心構え

- 1) 自分の生活は、自分で責任をもつ
- 2) 自分の健康は自分で管理
- 3) 派遣期間内でやれる範囲のことを行う
- 4) 「依頼されたことは何でもやる」という気構えを
- 5) 情報収集して迅速に行動する  
(個人情報保護に留意)
- 6) 被災者の心理的回復プロセスを理解して行動する
- 7) 自分から出向く姿勢を心がける
- 8) こちらのしたいことが被災者にとって必要なこと  
であるとは限らない
- 9) 支援者の批判はしない
- 10) コミュニケーションが最重要
- 11) 自分や他人の持ち物（貴重品）に警戒

## 2. 発災から出発までのフローチャート



### 3. 準備物品（個人）

- 災害支援ナース登録証
- 運転免許証 または 健康保険証（コピー）
- 速乾性擦式手指消毒剤
- ウェットティッシュ（アルコール入り推奨）
- 聴診器
- 携帯電話・充電器・ラジオ・時計・懐中電灯・乾電池
- トレーニングウェア
- 長袖シャツ・下着・ソックス
- 履き慣れた運動靴（底の厚い物）
- 室内用シューズ
- 衛生用品・洗面用具・タオル
- 雨合羽・防寒具
- トイレットペーパー・携帯トイレ  
（現地状況に応じて）
- 常備薬・虫除けスプレー
- ビニール袋
- 飲料水・携帯食・箸・スプーン
- 軍手
- 現金（現地からの帰りの交通費分程度）
- 現地地図



## 準備物品（岡山県看護協会）

- ビブス
- ジャケット
- ウエストポーチ
- リュックサック
- 寝袋
- 個人防護具セット  
(手袋 1 箱・ディスポマスク (4)・ディスポガウン (4)・ゴーグル)
- ビニール袋
- 懐中電灯
- 電子体温計・電子血圧計・サチュレーションモニター
- 救急セット  
(三角巾・包帯・ガーゼ・テープ・ハサミ・鑷子・アルコール綿)
- サバイバルシート
- ラウンド用トートバッグ
- 災害支援ナース活動日誌（活動日分）
- 筆記用具（マジックインク太・細）
- バインダー（A4 サイズ、ペンホルダー付）

リュックサックに看護協会が準備物品をパックしている  
個人のリュックサックを使用する場合は物品のみ準備するので、看護協会に  
連絡する  
派遣期間終了後、直ちに看護協会へ返却する。クリーニングは不要



## 4. 災害支援ナース支援活動

### 1) 被災地で最初に行うこと

- ①自己紹介
- ②お見舞い・労いの言葉をかける

### 2) 活動方法・態度

- ①安全確保、2人以上で行動、声をかけ合う
- ②できるだけ同一対象者に対応して安心感を
- ③医療班やボランティアと協力し看護ケアを
- ④自分の役割を明確にしながら活動
- ⑤活動終了時、指定の活動記録で引き継ぐ
- ⑥原則、マスコミの対応はしない
- ⑦避難所で行われるミーティングに参加

### 3) 避難所での支援

#### ①被災者の安全の確保

- ・避難所の名簿確認
- ・建物内の安全確認
- ・避難経路、避難場所、避難誘導について確認

#### ②情報収集

- ・運営側の責任者
- ・避難場所の被害状況
- ・避難者の背景（健康面、家族構成）と問題点
- ・避難所の問題点（感染、人間関係）

#### ③生活環境への援助

- ・温度調整、換気、照明、騒音の配慮
- ・居室、トイレの掃除、ごみの始末
- ・ペット等動物の扱い：ペットは家族の一員として癒しにもなるが、不快感をもつ人もいるアレルギーを起こす場合もあり配慮が必要
- ・分煙への配慮（喫煙コーナーの設置、配置）

#### ④食生活への援助

- ・高齢者、乳幼児、体調不良や消化器機能の低下している人、高血圧や糖尿病、透析患者など慢性疾患を持つ人に対する食事メニューの調整
- ・水分補給への援助、食事介助

#### ⑤保清、排泄への援助

- ・介助を要する人（乳幼児、高齢者など）に対する入浴介助
- ・入浴できない人（ケガ、寝たきりなど）に対する清拭、洗髪など
- ・おむつ交換を含む排泄介助

#### ⑥睡眠、プライバシー確保への援助

- ・不眠やストレスの原因の把握
- ・個人スペースの確保
- ・更衣室、授乳室、静養室の確保

## ⑦日常生活活動への援助

- ・生活リズムを整える（起床、就寝、一斉清掃）
- ・運動不足解消のため、子供たちの遊び場づくり
- ・多目的スペースの確保

## ⑧精神面への援助

- ・災害時のストレス反応への理解を示す
- ・話し相手になる
- ・定期的な巡回相談、声かけ
- ・交流の場づくりに努める

## ⑨健康管理

- ・被災者の健康チェック  
（バイタルサイン、睡眠状況、食事摂取状況、  
内服薬に関する状況、住居の状況）など、声かけは一人ひとり具体的に行う
- ・災害関連疾患への対応  
（腰痛、エコノミークラス症候群など）

## ⑩感染症予防

- ・風邪、インフルエンザ、食中毒、下痢、嘔吐、小児感染症など
- ・手洗い、うがいの励行、換気、水害時には消毒薬の使用方法などの指導
- ・予防接種の情報提供や必要な人への声かけ
- ・賞味期限の確認および食べ残った食品の回収

## ⑪災害時要援護者への支援

現地責任者と以下の方法を相談して対応する

- ・要援護者の状況に適した支援の実施
- ・障害者：手話ボランティア、ガイドヘルパーへの連絡
- ・外国人：会話で困る場合、外国人支援センターへの連絡
- ・継続治療が必要な人の服薬と受診に関する支援と情報提供

## 5. 活動中の連絡と活動終了後の義務

### (1) 現地

- ・活動場所 ( )
- ・責任者名 ( )
- ・連絡先 ( - - )

### (2) 派遣先から看護協会への連絡

#### ①連絡先

- ・岡山県看護協会災害支援担当  
( - - )
- ・夜間休日 ( - - )

#### ②連絡内容

- ・到着時：現地の状況、活動場所
- ・帰還時：岡山県看護協会に到着するおよその時間

### (3) 活動終了後の義務

#### ①災害支援ナース活動報告書の提出

(P15 ～ P16 参照)

- ・所定の記録用紙を派遣終了後2週間以内に提出する

#### ②借用物品の返却

- ・派遣活動が完了した際に返却する  
(使用物品の報告含む)

## 6. 自分自身のケア

### ① こころの準備

- ・ 気持ちを楽しみ持ち、気負いすぎない
- ・ 無事に帰還することを心がける

### ② 自分自身の健康を保つための問い

- ・ なんでもすべてをやろうとしていませんか？
- ・ ひとりで責任をもって頑張ろうとしていませんか？
- ・ がんばっている自分をほめてあげていますか？
- ・ 休養をとらず、ひたすら活動に没頭していませんか？
- ・ 自分のリラックスタイムはありますか？
- ・ 家族や自分の生活を大切にしていますか？
- ・ 仲間と体験を語り合い、思いを共有していますか？

### ③ ストレスへの対処法

- ・ 休息をしっかり取る
- ・ 感情を抑えず、人と話し、人の話を聴く
- ・ 自分の気持ちを書き留める
- ・ 休憩時間に自分がリラックスできることをする

### ④ 体調不良、ケガは遠慮せずに申し出る

(公社)岡山県看護協会 会長 殿

災害支援ナース活動報告書

報告日: 年 月 日

報告者氏名:

派遣日	出発日時	年	月	日( )	時	分
	帰着日時	年	月	日( )	時	分
派遣先						
同行メンバー						
活動場所までの経路と交通手段						
連絡方法等	連絡先( ) 連絡手段( ) 頻度( )					
服装・携帯品などについて	(特に必要だったものについて記入してください)					
活 動 状 況						
1) 現地活動時間	活動開始	月	日( )	時	分	
	活動終了	月	日( )	時	分	
2) 活動内容						
感想および意見						
自身の健康状態	良好 体調不良( )					

\* 活動終了後速やかに提出願います

送付先: 岡山県看護協会災害対策本部  
FAX: (086)226-1157





MEMO

---

ふりがな

---

氏名

---

生年月日 昭和・平成 年 月 日生 ( 歳)

---

自宅住所 〒

---

携帯電話番号 — —

---

緊急時連絡先 氏名 続柄 ( )

---

電話番号 — —

---

勤務先名称

---

勤務先住所 〒

---

電話番号 — —

---

---

ふりがな

---

氏名

---