

# **災害看護マニュアル (ポケット版)**

**2018年 3月版**

**公益社団法人 熊本県看護協会**

# 目 次

◆ はじめに	1
◆ 災害看護の基本	2
◆ 災害支援ナースの活動の方法と手続き	3
◆ 持参物品	7
◆ 支援活動の実際	9
◆ 災害用語	13
◆ 一次救命処置の手順	16
◆ トリアージ実施基準	17
◆ 自分の記録	19

# はじめに

熊本県看護協会は、国内に発生した災害時、災害支援ナースの派遣を行うため、災害看護活動のできる看護職を登録しています。



いざ出動！！

というときのために、このマニュアルは派遣に関する事前準備・派遣、支援活動のポイントなどを記載しています。

平時及び出動時に持参し活用してください。

# 災害看護の基本

## 【災害看護とは】

災害に関する看護独自の知識や技術を体系的にかつ柔軟に用いるとともに、他の専門分野と協力して、災害の及ぼす生命や健康生活への被害を極力少なくするための活動を展開することである

## 【災害支援ナースとは】

災害時支援ネットワークに基づき、都道府県看護協会に登録し、看護職能団体の一員として被災地に派遣される看護職である

- (1) 役割
- ①被災者が健康レベルを維持できるように適切な医療看護を提供する。
  - ②被災した看護職の心身の負担を軽減し支えるよう努める
- (2) 活動場所
- 原則として被災した医療機関・社会福祉施設、避難所、福祉避難所
- (3) 派遣期間
- 原則3泊4日を上限とする

## 【災害支援ナースの心構え】

1. 基本的に災害支援ナースは、自分の生活については自分で責任を持つこと（生活自己完結型活動）
2. 自分の健康は自分が管理する
3. 交通・宿泊・食事など生活についての金銭的負担は、各自が負う

# 災害支援ナースの活動の方法と手続き

## 1. 災害支援ナースは県看護協会長の派遣要請を受けて活動する

- 1) 施設長及び看護部長の承諾を得て、災害支援の意志を表明する
- 2) 家族や友人等の了解を得る
- 3) 活動期間を決める
- 4) 集合場所までの移動方法を考える
- 5) 体調を整える

## 2. 事前準備

### 1) 心の準備

#### (1) なんでもやる・・・その覚悟をする

支援活動の要請に応じるとは、依頼された事を「何でもやる」ということを覚悟する必要がある

#### (2) なるようになる・・・気持ちを楽に持つ

「自分にできるだろうか」など過剰な不安を抱いても仕方がない

#### (3) 派遣期間内でやれる範囲のことをやろう・・・気負わない

「自分が行って何とかせねば!」という気負いは、焦る気持ちや無力感といった自分自身のストレスとなる

「自分が出会ったその人のケアができればいい」くらいに考える

### 2) 情報伝達・情報収集

#### (1) 看護協会を窓口に分からないこと・不安なことは申し出る

#### (2) インターネットから（ホームページ等）

#### (3) 前任者からの申し送り、あるいは看護協会を通じて情報を得る

### 3) 確認事項

(1) 活動中の職場での取り扱い（出張、有給休暇、義務免除等）

(2) 看護職賠償責任保険加入の有無（熊本県看護協会確認）

### 4) 持参物品

災害の種類・発生後の時間経過や季節・活動場所によって微妙に異なる。基本的には、自分自身が活動を続けるために『自己完結で滞在・移動ができる身支度』をする・・・別添資料参照

## 3. 現地へ赴く

### 1) 現地への移動

- ・看護協会から指定された場所に集合し、担当者に挨拶をする
- ・現地に向かうには最新の交通情報を収集し、公共交通機関でたどりつける所まで行く。その後は徒歩で目的地へ向かうようにした方が  
良い場合がある

### 2) 着任

- ・施設の責任者・担当者に挨拶をする
- ・支援を要請した機関、施設からの指示に従って活動する
- ・指示を受ける人を確認する
- ・活動期間中の連絡担当者を確認する
- ・現地での役割が変わる事もある
- ・オリエンテーションはないこともある

## 4. 活動中

1) 支援活動は時間の経過にともなって、被災地のニーズが変化していくので、現地スタッフと連絡・調整を行いながら支援活動を行う

- 着任直後……自分の目でニーズを確認する
- 状況が見えたら……どんな活動をするか決め実践する
- 支援活動の見直しをする

2) 定期的に熊本県看護協会に報告する

- 現地の状況・情報  
(気候・環境・どのような物品が揃っているか等)
- 基本の必要物品以外に持参したほうが良いと思われる物品など  
(後に派遣される災害支援ナースのために)
- 【熊様式 10】活動記録(日報)の記載

3) 災害支援ナース自身の一般的諸注意

- 危機管理(自分自身の安全、セキュリティ)
- 休息を必ず取る
- 栄養をきちんと摂る
- 気分転換を図る

### 4) 支援ナースの心のケア

(1) 災害時におけるストレス

被災地での活動は、慣れない環境で気づかないうちに多くのストレスを抱えることがある。自らは被災していなくても、被災した

人の体験や苦悩を共有することで、2次的に被災されている

## (2) 活動中のストレスマネジメント

- ①一人になれる空間・時間の確保
- ②その日に起こったことをチームメンバーと共有
- ③自分が日ごろ楽しみにしているもの（本や音楽）の持参
- ④リラックスのために使っているものの持参

## 5. 活動終了後

- 1) 担当者へ挨拶をし、後任者への引継ぎを行う
- 2) 災害活動の終了を県看護協会に報告する
- 3) 後日、活動終了報告書（様式 12）を提出する
- 4) 支援後のストレス対処のためのセルフケアを行う
  - ①日常生活のリズムを保ち適度の休養を心がける
  - ②ストレス体験による心の変化をよく理解する
  - ③精神的孤立を避け、家族や友人との絆や交流を普段以上に大事にする
  - ④信頼できる相手に自分の気持ちを聴いてもらうことで心を軽くする
  - ⑤プラスの対処行動を積極的に工夫する（趣味・スポーツ・リラクゼーション）
  - ⑥マイナスの対処行動を避ける（過度の飲酒・ひきこもる・うさ晴らし）



# 持 参 物 品

災害の種類・発生後の時間経過や季節・活動場所によって微妙に異なる。  
 基本的には、自分自身が活動を続けるために『自己完結で滞在・移動ができる身支度』  
 をする。

※荷物はまとめてリュックサックにつめる

(スーツケースは被災地の道路事情により、動かすことができないことがある)

【個人が準備するもの】 ＜身分を保障するもの＞	【熊本県看護協会が準備するもの】
<input type="checkbox"/> 災害支援ナース登録証 <input type="checkbox"/> 健康保険証	<input type="checkbox"/> 災害看護マニュアルポケット版 <input type="checkbox"/> キャリー <input type="checkbox"/> リュック <input type="checkbox"/> ラウンド用バッグ <input type="checkbox"/> 電子体温計 <input type="checkbox"/> 血圧計 <input type="checkbox"/> 聴診器 <input type="checkbox"/> 手指消毒薬 <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> ディスポエプロン <input type="checkbox"/> ディスポ手袋 <input type="checkbox"/> 救急セット（三角布、毛抜き、包帯、 ガーゼ、テープなど） <input type="checkbox"/> 活動記録用紙 <input type="checkbox"/> バインダー <input type="checkbox"/> セロテープ <input type="checkbox"/> ガムテープ <input type="checkbox"/> はさみ <input type="checkbox"/> 寝袋 <input type="checkbox"/> 防寒着 <input type="checkbox"/> 看護協会ベスト <input type="checkbox"/> 看護協会の帽子 <input type="checkbox"/> 名札ケース <input type="checkbox"/> ヘルメット <input type="checkbox"/> ヘッドライト <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> ラジオ <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> 電池
＜支援活動に必要なもの＞	
<input type="checkbox"/> 活動しやすい服装 <input type="checkbox"/> 靴（サンダルは不可、内履きと外履き） <input type="checkbox"/> ウエストポーチ（貴重品入れ） <input type="checkbox"/> ペンライト <input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> メモ帳	
＜身を守るためのもの＞	
<input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> 雨具 <input type="checkbox"/> 常備薬（鎮痛剤、胃腸薬等） <input type="checkbox"/> 防虫スプレー <input type="checkbox"/> 防寒具 <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/> ホイッスル（防犯ブザー）	
＜情報源として必要なもの＞	
<input type="checkbox"/> 携帯電話・バッテリー <input type="checkbox"/> 現地派遣先地図 <input type="checkbox"/> 災害支援マニュアル	
＜生活に必要なもの＞	
<input type="checkbox"/> 洗面用具（顔・体拭き用シート） <input type="checkbox"/> 着替え <input type="checkbox"/> タオル・ハンカチ <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> ポケットティッシュ <input type="checkbox"/> 汗拭きシート <input type="checkbox"/> 水（2L/日程度） <input type="checkbox"/> 携行食 <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> 現金	

災害支援ナース携行品 協会からの貸し出しリスト

リュック渡し： 年 月 日

登録 No ( ) 氏名 ( ) 所属施設 ( )

\*この「貸し出しリスト」のコピーを熊本県看護協会に渡し、原本は派遣先へ持参する。：\*物品管理および交代時の申し送りに使用する。

区分	品名	基本 定数	日付・サインを記入		
			準備	渡し	返却
記入例	電子体温計	1本	1本 3/5サイン	1本 3/8サイン	1本 3/9サイン
収納用品	キャリー・リュック				
収納用品	ラウンド用バック				
医療・衛生用品	電子体温計				
医療・衛生用品	血圧計				
医療・衛生用品	聴診器				
医療・衛生用品	手指消毒薬				
医療・衛生用品	マスク				
医療・衛生用品	ディスポエプロン				
医療・衛生用品	ディスポ手袋				
医療・衛生用品	救急セット				
医療・衛生用品	三角巾・包帯				
医療・衛生用品	毛抜き				
医療・衛生用品	ガーゼ・テープ				
医療・衛生用品	ペンライト				
文房具	活動記録用紙				
文房具	バインダー				
文房具	セロテープ・ガムテープ				
文房具	はさみ				
衣料品・その他	寝袋				
衣料品・その他	防寒着				
衣料品・その他	看護協会ベスト・帽子				
衣料品・その他	名札ケース				
衣料品・その他	ヘルメット				
衣料品・その他	ヘッドライト				
衣料品・その他	懐中電灯・ラジオ				
衣料品・その他	看護協会の看板シート				
衣料品・その他	ビニール袋 (45L 透明)				

# 支援活動の実際

## 1. 支援内容

### 1) 生活環境への支援

(1) 冷暖房などの温度調整や換気、照明・騒音の配慮

(2) 居室・トイレの清掃、ごみの始末

### 2) 食生活への援助

(1) 高齢者・乳児、体調不良や消化器機能の低下している人、高血圧  
糖尿病・透析患者等慢性疾患を持つ人に対する食事メニューの調整

(2) 水分補給への援助

(3) 食事介助

### 3) 保清・排泄への援助

(1) 介助を要する人に対する入浴介助

(2) 入浴できない人への清拭・洗髪

(3) オムツ交換などの排泄介助

### 4) 睡眠・プライバシーの確保に対する援助

(1) 不眠やストレスの原因の把握

(2) 個人スペースの確保

(3) 更衣室・静養室の確保

## 5) 活動に対する援助

- (1) 基本的な生活リズムを整える
- (2) 運動不足解消のための活動の場の確保
- (3) 多目的スペースの確保

## 6) 精神面への援助

- (1) 災害ストレス反応への理解を示す
- (2) 話し相手になる
- (3) 定期的な巡回、相談、声かけ
- (4) 交流の場作り

## 7) 健康管理

- (1) 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」「服薬状況」「住居の状況」など一人一人に具体的にを行う
- (2) 持病がある被災者や災害関連疾患（腰痛・エコノミー症候群・生活不活発病など）への対応を行い、早期受診を促し悪化を防ぐ

## 8) 感染予防

- (1) 生活居住スペースの土足禁止の徹底、定期的清掃を促す
- (2) 風邪・インフルエンザ・食中毒・下痢嘔吐・小児感染症等、感染を疑われる場合、できるだけ他者と隔離し早期受診を促す
- (3) 手洗い・うがい・口腔ケアの励行、換気
- (4) 予防接種の情報提供、声かけ

(5) 賞味期限の確認、食べ残しの食品の管理

## 9) 二次災害予防

(1) 避難地区、避難方法の確認

(2) 盗難他

## 2. こころのケア

### 1) 被災者への接し方

(1) 基本的態度

①危険からの保護と身体的救護、物質的支援を優先

②ニーズに誠実に対応

③不確かな対応をせず、正確な情報を提供

④プライバシーの保護と倫理的配慮を忘れない

(2) 心のケア活動の基本

①しっかりと話を聴く

②気持ちをありのままに受け止める

③自己決定を尊重する

④現在までの努力と対処の仕方を認める

⑤助言は具体的で実際的であること

⑥できること、できないことをはっきり返事する

⑦心の問題でなくても耳を傾け、一緒に考える

### (3) コミュニケーション技術

- ①相手の顔を見て、目と目を合わせる
- ②話に耳を傾けているしぐさ・表情に気を付ける
- ③相手との適切な距離と位置関係に留意する
- ④傾聴し、相手の話を自然に引き出す
- ⑤必要に応じて相槌をうったり、質問を向ける
- ⑥体験を語りたくない被災者に対しては、その気持ちを尊重する

### 2) こころのケアの実際

- (1) まず自己紹介から
- (2) おしつけがましくない態度で
- (3) 話を傾聴し、共感する
- (4) 相手のニーズに合わせる
- (5) 「異常な事態」に対する「当たり前」の反応
- (6) 心の奥に立ち入りすぎない
- (7) 必要な場合は、専門家につなげる

# 災 害 用 語

## 1) CSCATTT 災害医療の基本原則

- ① 指揮と連携 : Command & Control
- ② 安全 : Safety
- ③ 情報伝達 : Communication
- ④ 評価 : Assessment
- ⑤ トリアージ : Triage
- ⑥ 応急処置 : Treatment
- ⑦ 負傷者の搬送 : Transportation

## 2) 要支援者

- 子供 : Children
- 高齢者 : Elderly People
- 身体障害者 : Handicapped
- 慢性疾患患者 : Chronically ill
- 旅行者・外国人 : Tourists

## 3) トリアージ

限られた人的物的資源の中で、最大多数の傷病者に最善を尽くすために傷病者の緊急度と重症度により治療優先度を定めること

## 4) PTSD：心的外傷後ストレス障害

普通に生活している人が、通常ではほとんど起こることのない「自分の生死が危ぶまれる、または危ぶまれると思われる」ひどい出来事に遭遇したり目撃したりして、その後に睡眠障害・拒食・過食や体験がよみがえるフラッシュバックなどの症状が起こることをいう

## 5) エコノミークラス症候群

狭い避難所（特に車中）での寝泊まりが続いた場合、脚の静脈血の流れが悪くなり、そこに血の固まり（深部静脈血栓症）が発生する。

この血栓が剥がれて肺に流れ、肺の血管が詰まり呼吸困難やショック状態となる病気を肺塞栓症と呼ぶ。肺塞栓症は種々の状況で発生するが、車中や飛行機旅行中に発生した場合に『エコノミークラス症候群』と呼ばれたりする。長時間同じ姿勢をとらないように指導し、水分摂取や足の運動などの対策を促し、予防に努める。

## 6) 生活不活発病

「動かない」（生活が不活発な）状態が続くことにより、心身の機能が低下して、「動けなくなる」ことをいう。

特に、高齢の方や持病のある方は生活不活発病を起こしやすいため、早期の対応が必要となる。

毎日の生活の中で、活発に動くようにすることが必要であり、実生活の場での歩行・生活行為の指導が基本となる。

## 7) 挫滅症候群

滅症候群（ざめつしょうこうぐん）は、身体の一部が長時間挟まれるなどして圧迫され、その解放後に起こる様々な症候をいう。クラッシュ症候群



(またはクラッシュ・シンドローム)とも呼ばれる。重症であることが見落とされる場合もあり、致死率は比較的高い。

### 原因および症状

身体の一部、特に四肢が長時間圧迫を受けると、[筋肉](#)が損傷を受ける。その後、圧迫された状態から解放されると、壊死した筋細胞から[カリウム](#)、[ミオグロビン](#)、[乳酸](#)などが血液中に大量に漏出する。発症すると意識の混濁、チアノーゼ、失禁などの症状が見られる他、[高カリウム血症](#)により[心室細動](#)、[心停止](#)が引き起こされたり、ミオグロビンにより[腎臓](#)の[尿細管](#)が壊死し急性[腎不全](#)を起こしたりする。

戦災、自然災害、事故に伴い、倒壊した建物等の下敷きになるなどして発症するケースが多い。圧迫からの解放直後は、意識があるために軽傷とみなされ、その後重篤となり死に至ることも少なくない。まれに、特定の筋肉を過度に酷使する運動を行うことにより発症する場合もある。

### 治療

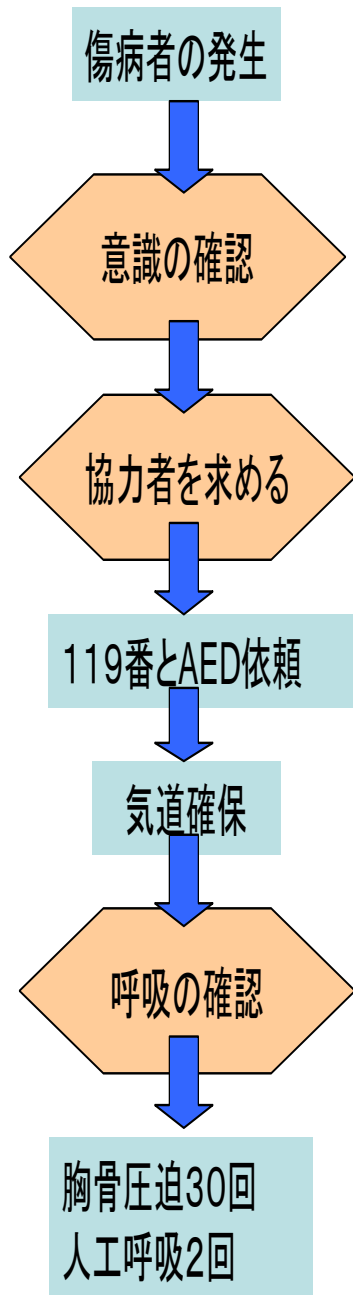
[血液透析](#)、血漿交換などの血液浄化療法。また、一時間以上挟まれている状態の場合、現場で、患者が水を飲む場合は水分補給、また医師による生理食塩液や乳酸リンゲル液、酢酸リンゲル液の大量輸液による血液中の毒素の希釈も有効。その他に心臓に近い所をゴムバンドなどで締めることで急激に毒素が心臓に回るのを防ぐことができる。

## 8. 福祉避難所

高齢者、障害者、妊産婦、乳幼児、病弱者等、避難所生活において何らかの特別な配慮を必要とし、介護保険施設や医療機関などに入所・入院するに至らない程度の在宅の要援護者を対象とした避難

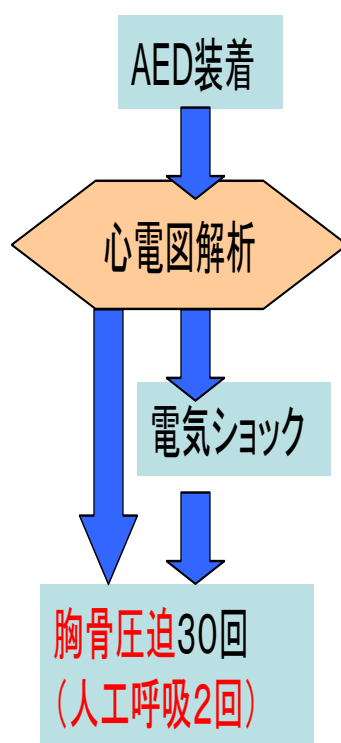
# 一次救命処置の手順

## 一次救命処置



ポイント: 絶え間ない  
胸骨圧迫

### <AEDが到着したら>



※AED装着時の注意点

- ・金属は外す
- ・体が濡れていたら拭く
- ・テープ類は剥ぐ

# トリアージタグ及び トリアージ実施基準

トリアージ・タグ 熊本県

(災害現場用)

No.	氏名 (Name)	年齢 (Age)	性別 (Sex) 男 (M) 女 (F)
住所 (Address)		電話 (Phone)	
トリアージ実施月日・時刻 月 日 AM 時 分 PM		トリアージ実施者氏名	
搬送機関名		収容医療機関名	
トリアージ実施場所			
トリアージ実施機関		医師 看護婦(士) 救急救命士 救急隊 その他	
傷病名			
トリアージ区分	O 死亡等    I 最優先    II 非緊急    III 軽処置		

○
I
II
III

トリアージ・タグ 熊本県

特記事項 (搬送・治療上特に留意すべき事項)
 

---

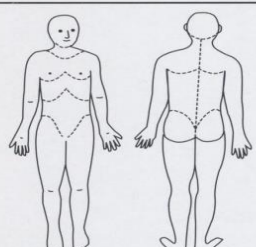
---

---

---

---

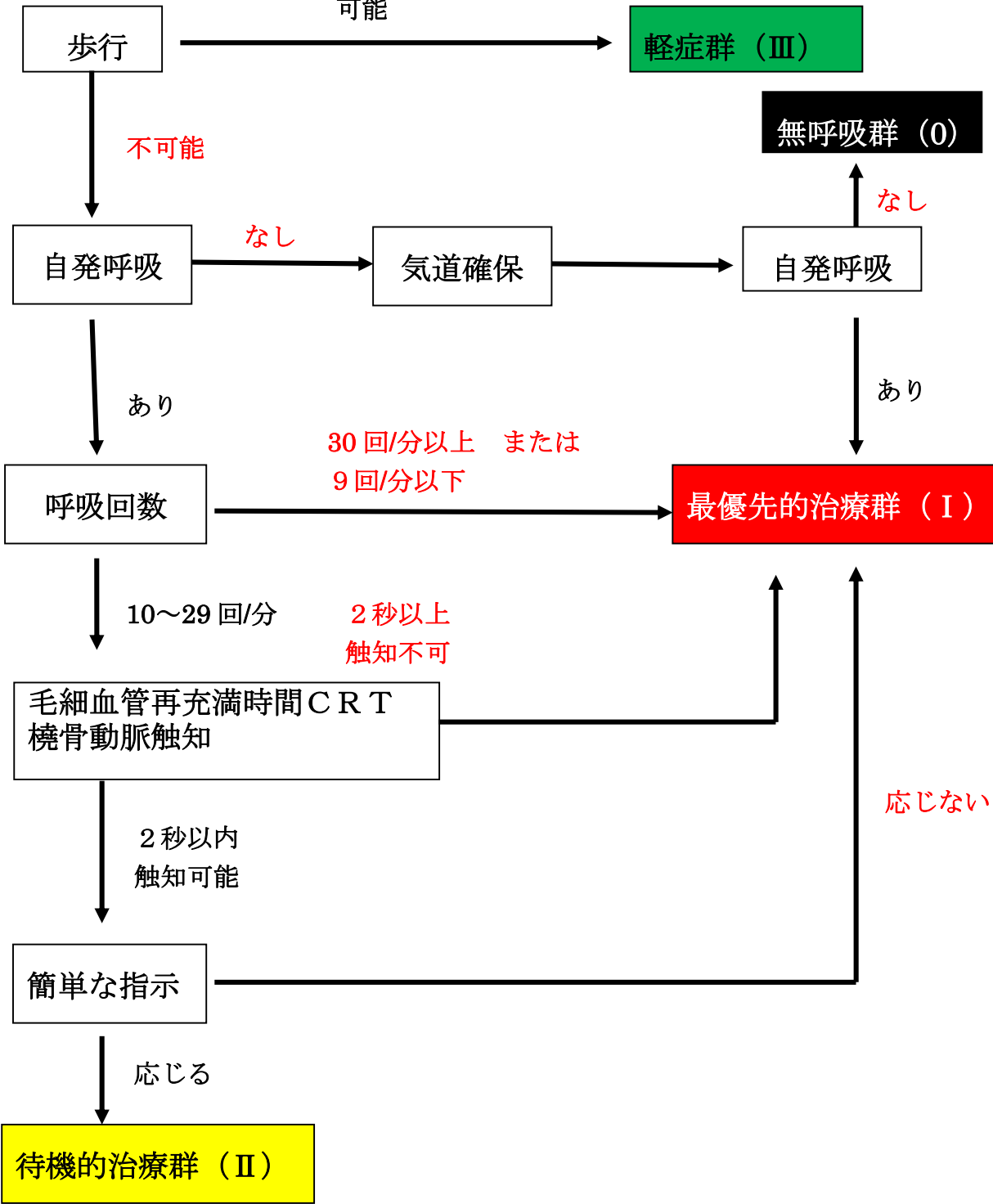
---

受傷箇所 	バイタルサイン 意識 有・無 呼吸 /分 脈拍 /分 血圧 mmHg
--	--

○
I
II
III

優先度	識別色	分類	傷病等の状態
O	黒	不搬送・不処置群 (死亡群)	体幹や頭部に重大な損傷があり、既に生体反応がなくなりかけている人、又は既に死亡している人
I	赤	救護処置・搬送 最優先順位群 (重症群)	速やかに (5~60分以内) に救急車で治療を開始すれば、救命可能な人
II	黄	優先順位2番目群 (中等症群)	今すぐに治療しなくても生命に影響はないが放置しておくとも生命の危険がある人
III	緑	軽処置群 (軽症群)	トリアージタグは未使用 (手に取りつるだけ)、救護所または近所の医院での救護処置で間に合う人

# START 式 トリアージ



## 自 分 の 記 録

名前	
所属	
所属住所	〒
所属の電話番号	
会員番号	日本看護協会
	熊本県看護協会
登録番号	
自宅住所	〒
自宅電話番号	
E-mail	
緊急連絡先	
名前	あなたとの関係（                      ）
住所	
電話番号	

作成日：2009年2月

改訂：2015年2月 2018年3月

作成：熊本県看護協会 災害看護対策委員会

発行：公益社団法人 熊本県看護協会

〒862-0901 熊本市東区東町3-10-39

TEL：096-369-3203

FAX：096-369-3204

e-mail：[kna43@pastel.ocn.ne.jp](mailto:kna43@pastel.ocn.ne.jp)

URL：<http://www.kna.or.jp>