



高知県

落ち着いて、できることから備えましょう
あなたの安心をサポートします
このパンフレットが、あなたの「もしも」
を支える一助となれば幸いです

かかりつけ医

かかりつけ医の
電話番号



南海トラフ地震に備える！ (大規模災害)

がん患者さんのための災害対策ガイド



発行：高知県

がん薬物療法部会看護師ワーキング

2025年〇月×日発行



高知県のがん患者さんご家族へ

南海トラフ地震に備えるための詳細な情報をお届けします。このパンフレットは、あなたの「もしも」を支えるための手引きです

01 災害時のがん患者さんが困りやすいこと

01



災害時のがん患者さんが困りやすいこと

02



必ず持っておくべきもの

03



治療中・治療後で違う配慮点

04



自治体・病院・家族との連携の取り方

05



高知県内での問い合わせ先・支援体制

06



知っておくと役立つ情報サイト

07



災害時も、あなたの医療情報を守るしくみ

薬の継続と入手

常用薬はリスト化：薬の名前・量・飲み方を書いておきましょう

予備薬を準備：医師に相談し、数日～1週間分を用意

お薬手帳は必ず携帯：スマホに写真やアプリで保存もおすすめ

代わりの薬も確認：災害時に備え、代替薬や受診先を相談しておきましょう

感染リスクと衛生管理

免疫力が下がると感染に注意：

手洗い・うがい・マスクを忘れずに!

清潔な環境を意識：除菌シートや消毒液も役立ちます、体調が悪いときは、早めに相談：人混みはできるだけ避けましょう

避難生活の課題

移動がむずかしいとき：事前に避難ルートや支援を確認、車や徒歩などの手段も考えておきましょう

プライバシーを守る工夫：耳栓やパーテーションで落ち着く空間の工夫をしましょう

食事が合わない：治療中でも食べられる非常食を準備しておきましょう

精神的ストレス：災害による不安は信頼できる人に話すことも大切です、相談窓口も活用しましょう

医療機関へのアクセス

かかりつけ医と災害時の連絡方法を確認しておきましょう
災害拠点病院の場所と連絡先を事前に調べておくことで安心です
がん診療連携拠点病院も、代わりの受診先として確認しましょう

02 必ず持っておくべきもの

🏥 医療関連

- お薬手帳（最新の内容を記載）
- 数日分の薬（可能なら1週間分）
- 医療情報メモ（病名・治療内容・アレルギーなど）
- マイナンバーカードのコピー
- 常備薬（痛み止め・胃薬など）
- 体温計
- 消毒液・ガーゼ・絆創膏
- ストーマ用品／カテーテルの予備



📱 情報・通信

- 携帯電話
- 予備バッテリー/手回し充電器
- 携帯ラジオ
- メモ帳・油性ペン・筆記用具

🍎 衛生用品

- マスク（多めに）
- ウェットティッシュ・除菌シート
- 携帯トイレ
- 生理用品
- 口腔ケア用品（歯ブラシ・うがい薬など）

🏠 生活用品

- 非常食（治療中でも食べやすい物）
- 飲料水・調理用水
- 簡易寝袋・ブランケット
- 着替え（数日分）
- タオル/軍手
- 懐中電灯
- 現金（小銭含む）



📄 その他

- 家族の写真（精神的な支え）
- 連絡先リスト（家族・主治医など）
- 筆談ボード（声が出せないとき用）

03 治療中・治療後で違う配慮点

DX



治療中
(特に化学療法中)



治療後
(経過観察中・サバイバー)

感染に注意:

免疫力が下がりやすいため、発熱時の連絡先を確認し、マスク・手洗いを徹底

副作用対策:

吐き気や口内炎などの対処薬を準備し、薬の保管・服用時間も確認

治療の継続について:

治療中断の可能性に備え、医師と中断時の対応や再開方法を事前に相談



定期受診の確保:

災害で受診できない場合に備え、医療機関と対応方法を確認

体力に応じた備え:

無理のない範囲で準備を、家族や周囲のサポートも活用

心のケア:

不安が再燃しやすいため、相談窓口やリラックスマ法を確保しましょう

しんどいがよ...



04 自治体・病院・家族との連携の取り方

👨👩👧 家族との連携

- 災害時の集合場所・連絡方法・役割分担を話し合しましょう
- 伝言ダイヤル（171）やSNSなど、複数の安否確認手段を共有しておきましょう

🏥 病院との連携

- かかりつけ医・病院の緊急連絡先を控えておく
- 治療中断・再開の対応を事前に相談
- お薬手帳や医療情報メモを携帯し、家族とも共有



🏠 自治体との連携

- 避難所・福祉避難所の場所や受入情報を確認（津波避難マップなど）
- がん患者向け支援窓口や相談先を調べておく
- 要配慮者登録制度（自治体ごと）を活用



「要配慮者登録制度」とは

災害時に避難が難しい方（高齢者、障がいのある方、妊産婦、乳幼児など）を支援するため、自治体が平常時から名簿を作成し、関係機関と連携して迅速な支援につなげる制度です



05 高知県内での問い合わせ先・支援体制

🚒 災害時に受診できる病院（がん治療対応）

役割：がん医療の提供・災害時の医療支援

連絡先（代表）：

- ▶ 高知大学医学部附属病院（南国市）088-880-2111
- ▶ 高知医療センター（高知市）088-837-3000
- ▶ 高知県立幡多けんみん病院（宿毛市）0880-66-2222
- ▶ 高知県立あき総合病院（安芸市）0887-34-3111
- ▶ 高知赤十字病院（高知市）088-822-1201
- ▶ 近森病院（高知市）088-822-5231
- ▶ 国立病院機構高知病院（高知市）088-844-3111
- ▶ 細木病院（高知市）088-822-7211



👤 地域包括支援センター（高知県内）

対象：高齢者、がん患者と家族

相談内容：生活支援、介護相談、福祉避難所の利用など

- ▶ 高知県HP（2025.4現在）
- ▶ 介護保険サービス情報公表システム

📌 事前の相談で災害時も安心につながります



🛡️ 高知県の防災・医療情報

高知県防災対策課

088-823-9803 | 県の防災情報全般

高知県医療政策課

088-823-9657 | 医療・病院に関する情報

高知県防災情報サイト

災害時の避難・交通・医療情報などを掲載
（高知県HPで検索）



06 知っておくと役立つ情報サイト

📱 高知県防災アプリ

災害時に必要な情報（気象・避難・河川水位など）を自動通知し、避難所やルート確認、安否連絡もできます。

一般・子ども・高齢者向けの3モードと7言語対応で、誰でも安心して使えます



🌐 がん情報サービス

（大規模災害に対する備え）がん患者さんのための災害への備えと対応に関する情報



👉 その他の支援

災害ボランティアセンター：支援・活動調整窓口
（災害時に設置）

NPO法人等：がん患者や災害時の支援活動を行う団体も活用可能

07 災害時も、あなたの医療情報を守るしくみ

いざという時の安心のために、今からできること！

災害や急な体調変化でも、あなたの大切な医療情報はしっかり守られています。さらに安心するために、事前に登録しておくことがおすすめです。

[ご登録おすすめサービス]

- 高知あんしんネット：受診歴・検査結果・処方情報が共有可能
- はたまるねっと：診療・お薬・病歴を医療機関や薬局と連携
- 高知家@ライン：多職種間でリアルタイムな情報共有が可能

[安心のポイント]

- 災害時にも正確な医療情報を提供
- 検査・薬の重複を防ぐ
- 関係者間の連携がスムーズに

[登録の流れ]

1. お近くの医療機関に相談
2. 同意書の記入・登録
3. 約1か月で連携開始



※ スムーズな手続きのため、今すぐのご登録をおすすめします

メモ



メモ

