

### 3 ヽ もともと病気のある人のために

#### Point

- ・事前にかかりつけ医に相談し、ボランティア活動が可能かどうか確認する。
- ・持参薬は多めにし、不測の事態に備える。
- ・主治医の連絡先は携行する。できればチームメンバーにも渡しておく。
- ・活動が自分の病気の状態とそぐわないときは、勇気を持って参加しないことも大事。

#### 慢性疾患のある方

高血圧、糖尿病など慢性疾患のある方がボランティア活動に赴くときは、必ず十分な医薬品を携行していくことが重要です。地震や津波など、災害が再び起こることもあるでしょうし、交通・移動思わぬ障害が生じる可能性もありますから、予定されている旅程よりも多めの医薬品を準備しておいたほうがよいでしょう。

また、ボランティアに赴いてよいかどうかはあらかじめかかりつけ医に相談し、ボランティア活動が可能かどうか医師の判断を仰いでおくべきだと思います。

#### 糖尿病のある方

インスリンを含め、薬は多めに用意しておいたほう

がよいでしょう。血糖測定器を使っている人は、理想的には予備をもう一つ用意し、電池の予備も用意しておいたほうがよいでしょう。低血糖時のアメやスナック菓子も必要です。自身が糖尿病であることを示すブレスレットやペンダントも用意しておき、これも可能なら同行するメンバーにも自分の病気について知らせておいたほうが望ましいです。また、主治医の名前や連絡先を携行し、できれば同行するメンバーにもコピーを渡しておいたほうがより好ましいでしょう。

飛行機に乗るとき、インスリンは手荷物に入れておきましょう。他の荷物といっしょに預けてしまうと破損、紛失のリスクがあります。シリンジと針は医師の証明書をもらえば持参できることが多いですが、念のため航空会社に確認しておくとう安心です。

ボランティア活動により活動性が高まり、普段とはインスリンや糖尿病の内服薬の必要量が変わる可能性があります。このことについても事前にかかりつけ医に相談し、薬の調整方法や低血糖時の対応法を学んでおいたほうがよいでしょう。最近では低血糖を起こしにくい薬（メトグルコ、ジャヌビアなど）も出てきていますので、そういう薬を活用するのも一法です。

ボランティア活動は集団生活を伴う場合があります。食事も糖尿病患者に特化した食事を入手しづらい可能性があります。これもチームにあらかじめ告知し、病気について理解を得ておきましょう。どうしても集団生活をしていると周囲に合わせなければと思ってしまい、カロリー過多と知りながらも周りと同じ食事を

食べてしまうことがあります。災害の時に食事を残すなんて……と自責の念に駆<sup>か</sup>られる人もいますようです。しかし、無理をしていやいや食べる食事、考え方によっては食べ物の無駄遣いです。自分の健康管理ができて周囲への気遣いも可能になります。勇気を持って自分の体に合った食事を摂ってください。

感覚神経が低下している方でしたら、毎日足のチェックをしましょう。糖尿病の患者さんは足の感覚が鈍っていて、傷がついていても気がつかないことがあります。重要な感染症の原因になることもありますから、毎日時間を決めて足の裏までしっかり目を見て確認しておくといでしょう。

### 糖尿病の方が持参しておきたいものリスト

予定より多めのインスリン、シリンジ、針、糖尿病薬

アメ、スナックなど

主治医の連絡先

自分が糖尿病であることを知らせるブレスレット、ペンダントなど

血糖測定器（できれば2つ）と予備の電池、針、テスト用のテープ、脱脂綿

### 喘息、慢性気管支炎など肺に病気がある方

普段使っている薬よりも多めに用意しておくのは他の病気と同じです。飛行機に乗ったときの高度や気圧の変化、現地での温度や湿度の変化、<sup>ふんじん</sup>粉塵などの刺激

物質など、災害ボランティアの作業が病気を悪化させる可能性があります。必ずかかりつけ医に相談して、災害ボランティアに参加できるか確認しておきましょう。発作が起きたときのための吸入気管支拡張薬や錠剤（メジコンなど）も多めに持参しましょう。

野外での活動においては粉塵を適度に防ぎ、活動性も落ちにくいサージカル・マスクの着用が便利です(28頁のせきの項も参照してください)。

普段からステロイドの錠剤を必要とする患者さん、HOT と呼ばれる酸素を使わないといけない患者さんなどは原則として災害ボランティアには参加されないのが無難だと思います。どうしてもという場合も必ずかかりつけ医に相談して安全に参加できるか確認しましょう。

一緒にボランティア活動を行っている仲間に病気のことは伝えておくのが望ましいです。かかりつけ医の連絡先もわたしておくほうがよいでしょう。

### 喘息、気管支炎などのある方が 持参しておきたいものリスト

十分な量の薬、とくに発作時の気管支拡張剤

主治医の連絡先

サージカルマスクなど

## 心臓などに病気がある方

心臓の病気といってもとても軽い病気の方から重い

方まで様々です。まずはかかりつけ医に相談し、どのようなボランティア活動を行いたいのか、活動の程度を丁寧に説明して参加が可能かどうか相談しましょう。薬は多めに用意しておいたほうがよいのは他の病気と同じです。狭心症のある方は胸が痛くなったときのニトログリセリンを十分に持参すべきですが、胸の痛みが繰り返し起きたり、痛みが止まらないときはすぐに医療機関の受診が必要です。決して無理をしないでください。

糖尿病患者さん同様、食事には気をつけましょう。被災地やボランティアチームによってはずいぶん塩分の多い食事を普段から摂っている場合もあります。自分の病気のことを説明し、塩分を少なめにしてもらうよう配慮してもらいましょう。

ペースメーカーや徐細動器を着けている方は、かかりつけ医に相談して活動に参加できるか確認してもらいましょう。飛行機に乗るときは空港でその旨を伝えて適切に対応してもらいましょう。被災地では予備のバッテリーや適切な医療機関へのアクセスがない可能性が高いため、心配な方はボランティア活動に参加しないほうが無難かもしれません。

### 心臓などに病気がある場合の持参物リスト

十分な量の薬。必要に応じてニトログリセリン

主治医の連絡先

## その他の病気を持っている人

かかりつけ医に相談し、ボランティア活動への参加が可能か確認するのは他の病気と同じです。多めの薬、主治医への連絡先も用意しましょう。仲間に病気のことを相談しておくのが望ましいですが、病気のことを知られたくないこともあるかもしれません。その場合でも、できればチームリーダーには病気のことを告げておくほうがよいです。何かの時に誰も対応できないというのでは困りますから。

血液の病気で出血しやすい人、肝炎ウイルスなど血液に感染症のある人は出血のリスクが高いがれきの撤去などは避けたほうがよいかもしれません。これもかかりつけ医との相談が必要です。

アレルギー、とくにアナフィラキシーと呼ばれる強いアレルギーを持っている人はエピペンという自分で注射するエピネフリンをかかりつけ医から処方してもらい、使い方を教えてもらうのもよいでしょう。



エピペンの写真

## 精神科の病気にかかっている方

104 頁をご参照ください。