

## 2024年度 防災訓練について

北海道看護協会災害支援委員会は、北海道防災会議構成機関の一員として防災訓練に参加しました。主催者（道）や共働りで活動した北海道薬剤師会との打合せ等を経て、開催地域周辺で登録されている災害支援ナースと防災訓練に参加しましたので、活動内容を報告します。

### 令和6（2024）年度北海道防災総合訓練（前期）

日時：8月4日（日）7:30～13:00

会場：釧路総合振興局管内8市町村（避難所運営訓練 厚岸町 太田活性化施設）

参加機関等：北海道庁、市町村、北海道防災会議構成機関、災害時協定締結企業等・その他協力機関

・北海道保健福祉部地域医療推進局：釧路地域の災害支援ナース2名・事務局1名

・北海道看護協会(北海道防災会議構成機関)：災害支援委員会(災害支援ナース)1名・事務局2名

目的（主催者）

北海道地域防災計画に基づき、北海道、防災関係機関、関係市町村の共同により、大規模な地震・津波災害を到底した訓練を実動で行うことにより、災害時における応急対策能力の向上を図り、北海道の災害対応力を強化することを目的とする。

目標（災害支援ナース活動）

- 災害時における避難所の開設や運営の実際について、理解を深めることができる。
- 避難所における災害支援ナースの役割や活動に対する理解を深めることができる。
- 保健医療機関との意見交換等を通して、相互の連携力やチームワーク力を高めることができる。
- 災害時の災害支援ナースとしての対応力を強化できる。

内容

- 避難所における支援活動・救護所を北海道薬剤師会と運営
  - 避難所では、避難者が救護所に殺到することがあり、対応は症状の重い方を優先させること、医療職が役割分担を行っていることを理解していただくため、災害支援ナースと北海道薬剤師会が共同し、救護所説明を行った。
  - ロールプレイング内容
    - ◇ 1事例目：熱中症（Ⅱ度）で介助人と救護所に来所し、災害支援ナースによる対応後に医師の診察につなぐ（ポイント：熱中症は予防可能であること、共助について）
    - ◇ 2事例目：定期薬切れで救護所に来所し、看護師対応後、薬剤師につなぎ、調剤を行う（ポイント：お薬手帳の重要性）



1事例：介助人から情報収集



1事例：患者役の観察



2事例：情報収集

- 保健医療機関で行う避難所検討に参加
  - 参加：道、厚岸町、北海道薬剤師会、北海道 JRAT、北海道 DWAT、北海道災害支援ナース、釧路保健所
  - テーマ：「避難者の健康管理」「配慮が必要な方への対応」



災害支援ナースの立場として発言

- 他機関が実施する防災ブース等の見学・体験  
【北海道看護協会の展示内容】



役立つ情報1 エコノミークラス症候群

エコノミークラス症候群の予防のために

エコノミークラス症候群とは  
長距離飛行機や列車などの狭い空間で、長時間座り続けていて血流が滞り、血栓が形成されやすくなる状態です。その結果、血栓が肺動脈に詰ると命を脅かす可能性があります。

予防のために  
① 立ち歩き、腕・膝のストレッチ運動を行う  
② 水分をこまめに摂取する  
③ 足のマッサージや足踏み運動を行う  
④ 長時間の飛行機や列車の旅には、できるだけ足を動かす機会を確保する



引用：厚生労働省「エコノミークラス症候群予防のために」

役立つ情報2 リラクゼーション法

【呼吸法】

- 身体力を抜くイメージで口から息を吐く
- 息を吐ききったら、肩に力が入らないように鼻からゆっくりと息を吸う
- 息を吸い終えたら2、3秒ほど息を止める
- ゆっくりと口から息を吐く

【筋弛緩法】

- 実施前にはベルトを外すなどリラックスしやすい環境を作る
- 手を握って40秒ほど力を入れてから力を抜く
- 手が終わったら腕、顔、首、肩、胸部、背部、腹部、太もも、足など各部位で順に実施する
- 緊張がとれたか体の状態を確認する

災害支援ナース

- 災害支援ナースは、厚生労働省医政局が実施する災害支援ナース養成研修を修了し、厚生労働省医政局に登録された者の総称です。都道府県と災害支援ナースが所属する施設との間で締結した災害支援ナースの派遣に関する協定に基づき、被災地等に派遣される看護職です。普段は、病院・診療所・介護保険施設・訪問看護ステーション等で働いています。
- 地域住民の健康維持・確保に必要な看護を提供するとともに、看護職の心身の負担を軽減し支えることに努めます。
- 災害時の支援活動は自己完結型を基本としています。



役立つ情報3 熱中症

熱中症は、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性があります。

熱中症を引き起こす主な3要素

- 湿：湿度の高さ・部屋の高さ・風の強さなど
- からだ：乳幼児・高齢者・体調不良・暑さに慣れていないなど
- 行動：激しい運動・慣れない運動、長時間の屋外作業・水分補給ができていない状況など

熱中症の初期症状：立ちくらみ、めまい、足がつるなど  
熱中症の初期症状に気付いたらすぐに休んで、水分・塩分補給をしましょう。  
一何れも対応をしなければ、酷い、だるさ、体のけいれんなど症状、結果として意識が朦朧としてきて、状態を判断できないまま急に意識を失う場合もあります。



非常食：準備中



非常食：炊き出し

防災訓練に参加して～災害支援委員会～

防災講話の中で、避難することはもちろん、避難後の生活について話されていました。大規模な震災が多い日本において、長期にわたる避難後の生活を支える必要性・重要性が増していることを実感しました。今後は暑さが厳しい時期や厳冬期の避難生活と支援についても学びを深めていきたいと思えます。

全体を通して避難所における災害支援ナースの役割や活動に対する理解が深まり、災害支援ナースとしての対応力の向上につながりました。今回の経験から、災害支援ナースの活動に関する情報発信や活動を推進するためのネットワークの構築を目指していきます。

訓練の詳細：[北海道防災総合訓練のページ](https://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/ktk/kts/71022.html)

※下線部は下記へリンク：<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/ktk/kts/71022.html>

## 令和6（2024）年度札幌市総合防災訓練

日時：9月11日（水）12:00～16:00

会場：大和ハウス プレミストーム（避難所開設・運営訓練）

参加団体：公的機関、地域団体・民間企業等、公的機関を除く協定締結機関

・北海道保健福祉部地域医療推進局：札幌（中央区・豊平区）の災害支援ナース7名・事務局2名

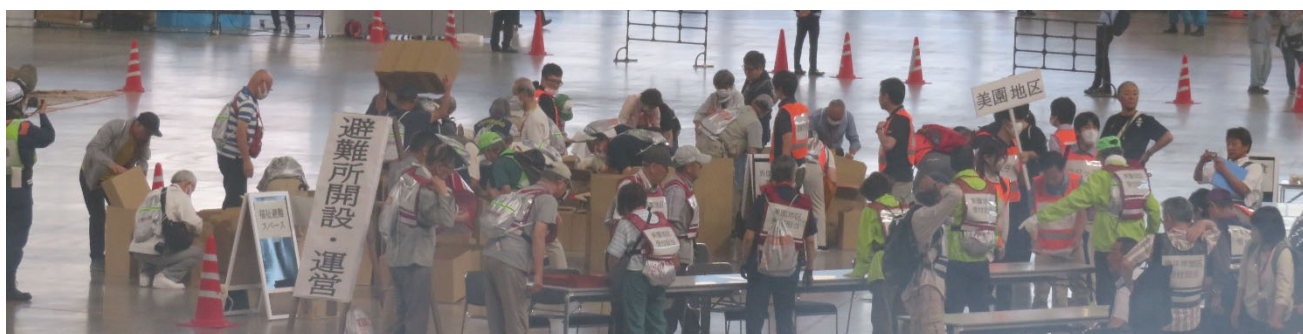
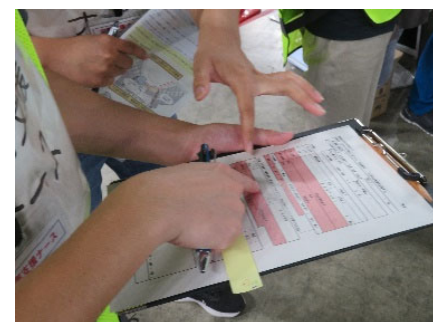
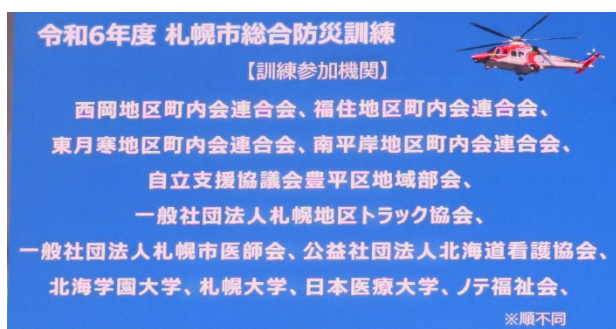
・北海道看護協会（地域団体・民間企業等）：災害支援委員会（災害支援ナース）1名・事務局1名

### 目標

- 一連の訓練を通して、災害時における各関係機関の役割や相互の連携について、理解を深めることができる
- 避難所における災害支援ナースの役割や活動について、理解を深めることができる
- 避難者（要配慮者）への実践的な対応等を通して、災害支援ナースとしての対応力を強化できる

### 内容

- 保健師と共同し、福祉スペースにいる方々の健康観察  
福祉避難スペースで避難者（要配慮者）の健康観察と必要に応じて二次避難所への搬送訓練を担当し、「要配慮者情報カード」を参考に「要配慮者身体状況等情報シート」の記載を実施した。札幌市の健康観察シートは、シートを埋めることで、必要最低限の情報を得ることができ、誰がみても同じ情報を共有することができるツールとなっていた。
- 他機関が実施する防災ブース等の見学・体験



### 防災訓練に参加して～災害支援委員会～

災害支援ナースとして、福祉避難スペースで避難者（要配慮者）の健康観察と必要に応じて二次避難所への搬送訓練を担当しました。要配慮者身体状況等情報シートは、必要最低限の情報を得ることができ、誰がみても同じ情報を共有することができるツールとなっていました。災害時は情報共有が困難な場合があるため、このようなツールを活用することで情報共有が円滑になると学びました。

今回の訓練で、発災から避難までの一連の流れを理解することができました。また、実際の避難所などでは避難者の不安が大きいと考えられ、災害支援ナースとして避難者に寄り添っていくことが不安の軽減につながるのではないかと考えます。

訓練の詳細：[令和6年度札幌市総合防災訓練について](https://www.city.sapporo.jp/kikikanri/torikumi/oshirase/sougoubousair5.html)

※下線部は下記へリンク：

<https://www.city.sapporo.jp/kikikanri/torikumi/oshirase/sougoubousair5.html>

# 令和 6 (2024) 年度北海道防災総合訓練 (後期)

日時：2024 年 12 月 21 日 (土) 11:00～ 12 月 22 日 (日) 9:30

会場：根室振興局管内 5 市町 (避難所運営訓練 根室市 花咲港小学校)

参加機関等：北海道庁、市町村、北海道防災会議構成機関、災害時協定締結企業等・その他協力機関

・北海道保健福祉部地域医療推進局：根室地域の災害支援ナース 7 名・事務局 1 名

・北海道看護協会(北海道防災会議構成機関)：災害支援委員会(災害支援ナース)2 名・事務局 2 名

目的 (主催者)

北海道地域防災計画に基づき、北海道、防災関係機関、関係市町村の共同により、大規模な地震・津波災害を想定した訓練を実動で行うことにより、災害時における応急対策活動能力の向上を図り、北海道の災害対応力を強化すること

目標 (災害支援ナース活動)

- 災害時における避難所の開設や運営の実際について、理解を深めることができる。
- 避難所における災害支援ナースの役割や活動に対する理解を深めることができる。
- 保健医療機関との意見交換等を通して、相互の連携力やチームワーク力を高めることができる。
- 災害時の災害支援ナースとしての対応力を強化できる。
- 厳冬期の宿泊訓練を通して、避難者がより安全に健康的に避難所生活を送るために必要な衛生環境や支援について、再考できる。

内容

## 避難所における支援活動・救護所を北海道薬剤師会と運営

- 救護所についてロールプレイングを通して住民へ説明
- 災害支援ナース 2 名と薬剤師 1 名が巡回し、対応する状況
  - ◇ 1 事例目：低体温症で介助人が巡回中の災害支援ナース等に声をかけ、3 名で対応 (ポイント：低体温予防の大切さと共助について)
  - ◇ 2 事例目：しもやけ・高血圧症の持病あり、薬剤師につなぎ OTC 薬処方で対応 (ポイント：軽症でも声を上げて欲しい、お薬手帳の重要性)

救護所の説明 【事例①】ふるえが止まらない。(高齢者:80歳)低体温症(軽度)

○患者役：ブルーシート上に座ってふるえてください  
(歯がカチカチなる。手足しびれ。うまくしゃべれない。思考がぼんやり。よろよろと歩行。転倒しやすい。)

○介助人：近くで心配そうにしてください。

○災害支援ナース(看護師)2名と薬剤師1名が巡回してきました。(看護師は血圧計・体温計・SPO<sub>2</sub>を持参)

介助人：(医療チームの巡回を見つけて) すいません。この方を見てもらえませんか？

看護師①：どうなさいましたか

患者：(ガチガチふるえて不明瞭な話し方で) よく、、、わ・か・ら・な・い、、、

看護師①：すぐ寒そうにしますね。  
(薬剤師②) 救護所から毛布とアルミシートをお願いします。  
(看護師②) 患者対応をお願いします。

看護師②：(バイタル測定と観察を行う)

看護師①：(介助人) お知り合いの方ですか。

介助人：隣に住んでいて、付き合いも長くて、避難所でもお隣です。

看護師①：いつ頃からこの状態になったかご存じですか。

介助人：2時間前は話していたと思うけど、今はなんか変なことを言って、、、

看護師①：最近の様子はいかがですか。

介助人：トイレに行くことを気にして、食べたり数んだりあまりしなかったみたい。床で横になっていることが多かったと思う。

看護師②・薬剤師：患者へ保温

看護師②：体温34.6℃、脈脈・拍呼吸傾向

看護師①：低体温症になりかけていると考えられるので、暖かいところに移動しましょう。  
(3名と介助人の協力で、担架、若しくは毛布を代用して移動)



## 【事例①の解説】(看護協会より説明)

### 事例解説のポイント

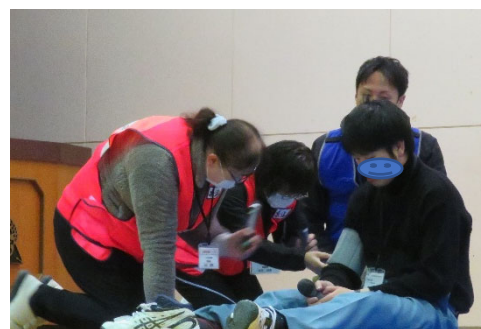
- 手足が冷たく、顔は蒼白です。ふらつきもあり歩ける状態ではありません。
- 体温は34.6℃、呼吸・心拍数も早く、低体温症を疑い、医師の診察と温めることが必要と判断しました。
- 低体温の原因は、気温が低くなる冬、水に濡れる、風に当たる等、特に乳幼児や高齢者に注意で、自分では気づけないことがあります。冬の災害の備えとして暖かくする対策を準備しましょう。
- このように厳冬期の寒い避難所では外気や冷えた床面で過ごすことにより、低体温症になりやすいです。保温だけでなく、食べることを心掛けましょう。
- 災害時は、まず、自分や家族の安全を守ること、公的機関による救助・援助がされますが、周囲の人たちと助け合い協力することが必要といわれています。有事の際は、近くにいる方々にも気遣いをお忘れなく。



1 事例目



事例解説中



2 事例目

## 保健医療機関で行う避難所検討に参加

- 参加：北海道庁、根室市、北海道薬剤師会、北海道 JRAT、北海道 DWAT、北海道災害支援ナース、根室保健所
- テーマ：「避難者の健康管理」、「配慮が必要な方への対応」



## 宿泊訓練

- 女性宿泊場所の室温は 6～7℃、男性宿泊場所は 16～17℃で経過、女性の参加者はかなり寒く、あまり眠れなかった。
- 非常食の加熱体験、組み立てトランク型自動ラップ式トイレ等の展示を見学した。



夕食：非常食と炊き出し



朝食  
・パン  
・暖かい缶スープ



テント内でダンボールベッド作成



足湯体験中

## 防災訓練に参加して～災害支援委員会～

薬剤師会と協働し、救護所における事例のロールプレイを行いました。非常食の試食では、加熱方法などを体験し、暖のとれる食事の重要性を再確認しました。冬期訓練ということで、換気の重要性和避難所内の室温管理、寒さ対策の重要性を学びました(女性部屋の室温低下による睡眠障害があったため)。



## 第2部：宿泊演習

### 【夕食：非常食の加熱】

加熱中は蒸気と一緒に水素ガスが発生するため、人数によっては換気が必要



加熱前：よく読んで、よく混ぜて



加熱中：約 20 分



加熱後：缶は熱々、塩分注意

### 【段ボールベッドの組立】

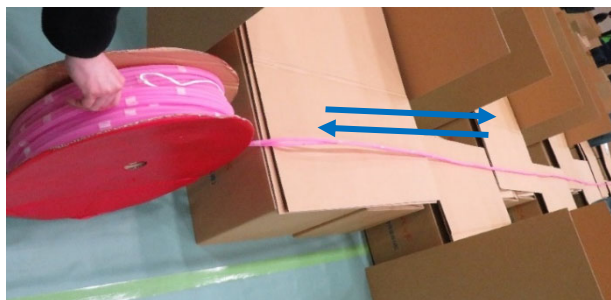


小箱を組み立て中箱に入れる



中箱の上に天板を広げ、周囲を囲む

### 【足元暖房】



ピンクの管にお湯が流れる

### 【足湯】



ビニールの中に足を入れる。暖かい。

### 【手洗い場所】



### 【ストーブ】



### 【朝食】



### 【救護所（2階）】



利用者 0 人

## HTB ニュース（映像）

去年1月に起きた能登半島地震を受けて冬の災害に備えようと道と札幌市が合同で避難所運営などの訓練を行いました。

須藤有基記者：「こちらでは厳しい冬に対応した避難所の運営訓練をしています。泊まり込みですので、段ボールベッドを作っています」

29日から夜通しで行われているのは、道と札幌市が主催する合同防災訓練で、道内の自治体の担当者らが参加しました。去年1月に起きた能登半島地震では「避難所の寒さ」が課題となりました。厳しい寒さの中、低体温症対策として、足元を冷やさない器具などを使った訓練も行われています。

鈴木知事：「それぞれの職場や地域に訓練の経験を持ち帰っていただいて常日頃の備えや今後災害への対応にぜひ活かしていただきたい」



出典：HTB 映像 2025年1月30日

<https://news.yahoo.co.jp/articles/fd9b60a66f127246244b9f3c43f2e71257af0f62>

（参照 2025年2月1日）

## 北海道新聞 DIGITAL

厳冬期の避難所、保温が命 食事や医療機器など課題確認 道と札幌市の防災訓練 2025/01/30



29と30の両日に札幌市北区体育館で行われた防災訓練は、道内の約50自治体の職員や災害支援関係者ら約90人が避難所となる体育館で一夜を明かした。昨年1月に発生した能登半島地震を受け、厳冬期の避難所運営や課題を検証するために北海道と札幌市が初めて共催で実施。参加者は温かい食事のありがたさや、寒さに弱い医療機器を保温する重要性を実感した。

© 株式会社北海道新聞社

出典：厳冬期の避難所、保温が命 食事や医療機器など課題確認 道と札幌市の防災訓練 北海道新聞

2025年1月30日 <https://www.hokkaido-np.co.jp/article/1117618/>

（参照 2025年2月1日）

### 防災訓練に参加して～災害支援委員会～

訓練は、厳冬期を想定した避難所運営の実践的な内容で、基調講演、活動報告と宿泊体験を中心に行われました。段ボールベッドは、避難所での生活環境を改善するための重要なツールとして導入され、その利点と課題を実際に体験することができました。

今回の訓練を通じて、避難所運営における厳冬期の防寒対策の重要性が再確認されました。特に、プライバシーの観点や衛生管理に関する具体的なマニュアルの整備の必要性を感じました。また、避難者同士のコミュニケーションを促進し、相互支援の環境を築くことも重要であると考えました。