

人工呼吸器を装着の ALS 当事者が厳冬期に 避難訓練を行って感じた事

支部長 山 田 洋 平

令和 7 年 1 月 10 日（金）に近隣の指定避難所である小学校へ避難訓練を行いました。札幌市が令和 3 年 8 月に制作した、第 4 次被害想定を元に、人的被害が顕著であると予想されている月寒断層でのマグニチュード 7、私が住んでいる札幌市白石区では震度 6 強の地震が冬季に起こるとの想定です。家屋倒壊の危険性はもちろんの事、医療機器を使用している ALS 当事者にとっての生命線である電気の供給が止まってしまう（停電）シナリオで避難訓練を行いました。

避難訓練の内容は大きく分けて 6 つの種類があります。立ち退き避難訓練、避難経路の確認訓練、屋内安全確保訓練、情報収集・伝達訓練、図上訓練、そして、設備や装備品・備蓄品等の確認訓練。今回は、避難経路の確認訓練と、避難先である小学校の備蓄品の確認訓練をメインで行う事としました。

事前準備として、まず、避難先である札幌市立本通小学校に避難訓練実施案を提出させていただき、学校の使用許可を取る事にしました。対応していただいた山本教頭は、2018 年 9 月 6 日の胆振東部地震の際、勤務先の小学校での避難所開設がとても大変だったとの経験から、快いお返事を頂きました。山本教頭から、札幌市白石区 市民部総務企画課地域安全担当の加藤様にお繋ぎ頂き、避難訓練の大まかな流れなどを確認し、訓練する上でのアドバイス等を頂きました。避難訓練を担当するヘルパーとは、当日の流れを担当業務ごとに確認、実際に電気を使わない状態での車いすへの移乗などの練習も行いました。

当日は私の会社の社員、訪問医と看護師、相談支援専門員、ALS 協会北海道支部の事務局長と運営委員、札幌市の障がい福祉課や地域安全担当の職員、呼吸器のメーカー担当者、メディア関係者など多数の方にお集まり頂き、防災への関心の高さがうかがえました。HBC テレビには避難訓練を行った日の夕方の情報番組ですぐに放送していただき、現在は HBC テレビ公式 YouTube で放送を視聴出来ますので、興味がある方は覗いていただけたらと思います。

避難訓練は 10:00 に地震が発生するとの地震速報を流すところからスタートしました。地震速報は地震発生前の 5～10 秒前に発信されるそうです。地震速報が流れた時点からの行動が大切になってきます。ここからは実際に時系列で避難訓練を簡単に説明したいと思います。尚、ヘルパーは二名体制です。

- 10:00 地震速報が流れる → 要配慮者の頭を近くにある枕で覆うことにより、安全を確保
ヘルパーはベッド近くで頭を低くして自身を守る行動
- 10:02 揺れが収まったのを確認 → 玄関や部屋のドアを開け、避難経路の確保（後に窓も開けると良いとのアドバイスあり）

10:05 外出用の準備を始める→ 車いすを準備し、要配慮者に防寒着を着てもらう

10:15 車いすへ移乗→ 医療機器を車椅子に積み込む

10:22 避難経路の安全確認の為、ヘルパー1名が小学校まで移動（移動時に防災リュックと発電機を避難所に運び込む）



10:35 経路確認を終えたヘルパーが戻り、要配慮者が小学校までの移動を開始（外出用のリュックを背負う）

10:40 玄関から出たところで、車いすにロープをかけ牽引

10:47 小学校到着

地震発生から47分で避難する事が出来ました。これはとても速い時間だと思いますが、普通の人の感覚ですと“時間がかかり過ぎ”と思われるのではないのでしょうか？ 私の様に、毎日外出しているALS当事者でさえ47分掛かったという事は、他の当事者さんはもっと時間が掛かるでしょう。それを行政に知っていただいたという事はとても実りのある事だと思います。

今回の避難訓練で、「避難完了サイン」「牽引ロープ」を事前に用意しました。通信障害が起き災害伝言ダイヤルなどが使用できない時、要配慮者がどこに避難しているのかを玄関先に残すと良いとのアドバイスがあり、妻が手作りしてくれた物です。裏面は、外出時の必要最低限の持ち物リストが書かれています。そして、牽引ロープは、インターネットショップで購入しました。元々は、ソリを牽引するロープらしいのですが、降雪で道の状態が悪くても、車いす自体を持ち上げて進むより、とても使い易かったとヘルパーから好評でした（写真参照）。

小学校に避難が完了した後は、福祉ルーム（教室）と備蓄庫の確認をさせていただきました。初めて知ったのですが、札幌市では要配慮者は体育館避難ではなく、福祉ルームに案内されるとの事でした。これも知らなかった事ですが、学校が避難所として開設する際は近くの町内会が体育館の玄関を開けられるようになっているそうです。



小学校の体育館を抜け、福祉ルームに到着すると、折り畳みベッド、ポップアップ式のテントにもなるパーテーション、そして灯油ストーブが準備されていました（写真参照）。小学校には発電機も備蓄品としてあるそうですが、体育館での投光器用との事で、医療機器の充電には使えないとの事でした。避難が長期になる場合、2次福祉避難所開設又は医療機関への入院の体制が整うまで最低2～3日間は避難所での生活を余儀なくされ、その間の電力が必要不可欠になってきます。今回は、札幌市の助成金で購入した発電機と大容量のポータブルバッテリーを避難所に持ち込みましたが、何とも心もとないものです。

要配慮者が使う福祉ルームですが、実際に何人の要配慮者が一つの教室で避難をしなく

てはいけないのかは、その時までわからないそうです。暖かい時期なら良いのですが、冬季の場合は暖房を考えなくてははいけませんので、なるべく一つの部屋で過ごす必要性が出てきます。車いすはスペースを取りますので、限られた空間での行動にかなりの制限がかかることが予想されました。

本通小学校にある備蓄庫は職員室前にありました。様々な災害対策用品が備蓄されており（備蓄物資一覧 参照）、食料も850食以上と健常者にとって安心できる場所かと思えます。しかし、要配慮者にとっては使用できる物品が少なく、自助努力がかなり必要になってくると感じました。例えば、経腸栄養材などはありません。長期保存できない食糧は備蓄が難しいそうです。しかしながら、液体タイプのカロリーメイトなど、代替品となりうる備蓄可能な物品をこれから札幌市に陳情する予定です。

別紙に私が通常時の外出に持ち歩く物品リストと非常時用防災バッグの内容一覧を載せました。ぜひ、皆様のご参考になればと思います。

今回の避難訓練を終え、“自助努力の大切さ”を改めて認識いたしました。常日頃、“外出は最大の避難訓練”と言わせて頂いておりますが、外に出る事の大切さを改めて実感いたしました。“自分の身は自分で守れるような努力”が必要になります。「災害が起きたら、自分を置いて逃げて」と心のどこかで思われている当事者は沢山いると思います。しかしながら、それは本当に他の人の身を守ることに繋がるのでしょうか？ヘルパーさんは頑張っ一緒に避難しようとして、災害に巻き込まれないのでしょうか？置いて逃げたことに家族は罪悪感を持たないのでしょうか？そこまで考えた時に、“自分が努力して避難する”としてくれた方が周りの後悔は少ないはずです。せっかく呼吸器をつけて生きると決めたのですから、生きる為の努力を一緒にして行きませんか？



通常外出時の持ち出し物品 リスト (赤いリュック)

- 車いす (頭固定枕+高さ調整用タオル)
- 人工呼吸器 カフベンテックス社 オールインワン人工呼吸器 + 着脱式バッテリー4個
- 呼吸器の予備回路 + ビニールテープ
- 人工呼吸器 AC アダプター
- 低圧持続痰吸引機 アモレ SU1 (株) トクソー技研
- ポータブルバッテリー 155wh (株) 富士倉 + AC アダプター
- バッグバルブマスク
- ダブルサクションカニューレ (株) トクソー技研 + ガーゼ等
- シリンジ+カフ圧計
- バイタルセット (血圧計、パルスオキシメーター)
- 電動 鼻水・痰吸引機 エレノア + カテーテル
- 500ml ペットボトル 3本 + 吸い飲み
- 尿瓶・トイレットペーパー・パット等
- タオル 数枚
- ひざ掛け

非常時の持ち出し物品リスト (緑のリュック)

- 呼吸器の設定書、保険証、お薬手帳等のコピー
- イノラス (経腸栄養剤) 6 パック×3 日分
- 排せつセット (大人用紙おむつ、尿パッド 3 枚、ペットシート 3 枚、ポリ袋 4 枚、プラスチック手袋、トイレットペーパー) 1 日分
- 清拭用大判ウェットシート
- ダブルサクションカニューレ + ガーゼ等
- ダウンのひざ掛け
- ホッカイロ
- 呼吸器の予備回路
- 外出回路用の人工鼻×4
- ミニトイレ 30 回分
- 箱ティッシュ
- トイレットペーパー
- 軍手
- ブルーシート
- 携帯ラジオ
- 懐中電灯
- 水 500ml×3 + 吸い飲み
- セーター 2 枚
- 肌着 2 セット