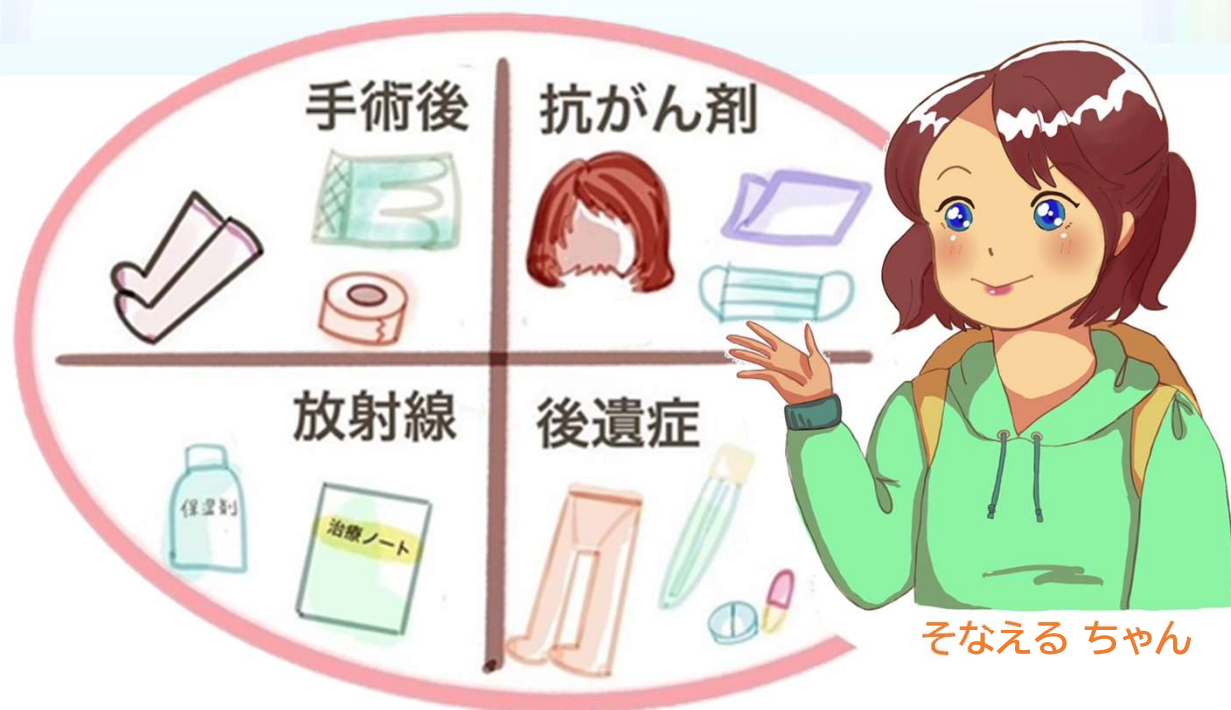


防災 × 婦人科がん × そなえプロジェクト

防災
セットに
+ α

センパイ
がん経験者
に聞いて
みました

私だけの そなえプラス を作ろう



COGS.net

婦人科がん経験者のための防災そなえプロジェクト2023



はじめに

COGS.net(コグスネット)とは、全国の婦人科がん患者会ネットワークで医療分野や社会との相互理解や研究が発展することを目的として活動する団体です。

私達は、婦人科がん体験者と医療従事者が婦人科分野の研究論文や臨床の問題について立場を超えて意見交換する「コグスネット座談会」を2022年より開催しています。

第6回コグスネット座談会では、「みんなで考えよう！婦人科がん経験者に必要な防災準備と心構え」をテーマにあげ、実際に熊本地震で被災経験のあるメンバーの情報提供をもとに意見交換をおこないました。

話し合いを深めていく中で治療中の不安や、長期に渡りさまざまな後遺症を抱えている婦人科がん経験者の生活に寄り添った防災への備えの必要性を感じました。そこで、婦人科がん経験者のための防災そなえプロジェクトを発足し、婦人科がん経験者へ情報発信することとしました。

この冊子を手にとってくださったあなたへ

冊子「私だけのそなえプラスを作ろう」は、婦人科がん経験者、看護職を中心としたプロジェクトメンバーで企画したものです。防災グッズの中に、がんを経験したからこそ必要なものを「プラス」して備えておきたいという患者さんの思いからできた、先輩患者の知恵袋のような冊子です。

この冊子を手にとってくださった婦人科がん経験者が防災について考え、ご自身の地域の防災情報を集めたり、自分のための「そなえプラス」バッグを作るきっかけになりましたら幸いです。

※冊子の内容は、メンバー独自で考えられたものであり、内容の正確さを保証するものではありません。

そなえプロジェクトメンバー

石黒千映子

大場良子

松本里加

植木朋子

小濱京子

三武美紀

内山由紀

長谷川知子

矢後綾子



メンバー背景

婦人科がん経験者

看護職

看護教員

研究者

私だけの「そなえプラス」作成の手引き

手引きを参考にしながら
防災セットにプラスする
私だけの「そなえプラス」を
つくってみませんか？



プロフィール

4ページ



そなえ①

困りごとに備えよう

事前に確認しておく情報や、災害時の対応について
そなえるちゃんが不安に思うことをメンバーの皆さんにきいてみました。

治療中の困りごと

5、6ページ

災害時の困りごと

7、8ページ



そなえ②

お悩み別そなえプラスを紹介

センパイ婦人科がん経験者の先輩に、どんなそなえプラスを準備しているか、
工夫していることなど教えてもらいました。

手術後の退院後間もない ユリさん

9、10ページ

抗がん剤治療中 ひまわりさん

11、12ページ

放射線治療中 さくらさん

13、14ページ

後遺症を抱えている コスモスさん

15、16ページ



そなえ③

私だけのそなえプラス作成ページ

17、18ページ



プロフィール

私は25歳で子宮頸がんを経験しました。
手術のあと、放射線と抗がん剤の治療をしてから
1年が経過しています。
防災について考えたとき、私自身に必要な備えて
何だろう？と気になってきました。
そこで、センパイ婦人科がん経験者や看護師さんに
いろいろきいて、私もしっかり準備したいと思います。



そなえるちゃん



ユリ さん

子宮頸がん経験者
手術を受けて退院したばかり
橋本病、リウマチの持病あり
心療内科にも通院中
都内マンションひとり暮らし



さくら
さん

子宮頸がん経験者
放射線治療中
皮膚の炎症(痒み)がある
下痢を起こしやすい
地方都市で母親と二人暮らし



ひまわり
さん

子宮体がん経験者
術後の抗がん剤治療中
脱毛によりウィッグ着用
災害時は在宅避難を想定中
都内ひとり暮らし



コスモス
さん

子宮頸がん経験者
術後後遺症でリンパ浮腫と
排せつ障害に長年向き合う
骨粗鬆症の治療中
地方一軒家 3人家族暮らし



かえで
さん

がん看護専門看護師
がん専門病院勤務
熊本での震災を経験



あおい
さん

婦人科病棟 看護師
地方がん拠点病院勤務

イラスト提供 久里



そなえ①

困りごとに備えよう



そなえるちゃんの不安を
皆さんにきいてみました

治療中の困りごと



治療歴や服薬について覚えてないと困りそう。皆さんはどうしてますか？



ユリさん

私は、①服用中の薬、②がんの治療歴、③持病等の既往歴、③アレルギーの有無などを一冊のおくすり手帳にまとめて書いて、常に持ち歩くようにしていますよ。



ひまわりさん

抗がん剤治療中の私は、抗がん剤の名前、前回の治療日、血液検査の結果を手帳にまとめています。

私の治療仲間は、おくすり手帳や治療歴のメモなどを写真にとって携帯電話に保存していて、それも良いアイデアだなと思っています。

災害時の治療や服薬について、病院でどんな風に相談したらいいですか？



かえでさん

1～2週間程度遅れてよい治療なのか、日時をしっかりと守らないといけない治療なのか、抗がん剤や放射線治療の主治医や看護師に確認しておいたら安心ですよね。



コスモスさん

私は後遺症で排尿障害があって膀胱炎が心配だし、リンパ浮腫もあるので蜂窩織炎も心配です。緊急時のためお守りに抗生剤を「かかりつけ医」さんに処方してもらっています。

もし治療中に災害に合ったら、感染や発熱など心配ではないですか？



さくら
さん

私は放射線治療中なので、感染予防の衛生用品はもちろんですが熱感や皮膚の痒みを抑えるための市販の冷却用グッズや乾燥予防の保湿クリームも準備しています。



あおい
さん

避難生活中にも定期的に体温を測りメモしておくといいですね。治療中は免疫力が低下して感染症が心配なので、うがい薬や普段使っている下痢止め薬などがあると安心ですね。気になる症状がでたら、すぐに避難所の保健師さんなど医療者に相談してみてもいいでしょう。

病院も被災して診療ができなくなった場合は、どうしたら良いの？



かえで
さん

少しでも不安なことは、事前に主治医に確認するか、がん相談支援センターに相談しておくことをお勧めします。

いざという時に、通っている病院への連絡方法や相談先を確認して控えておくことで安心ですね。

通っている病院に連絡がとれない場合に、地域のがん連携病院の相談支援センターに連絡して相談できるように調べておくこともお勧めします。

「国立がん研究センター がん情報サービス」



がん情報サービス内の「大規模災害に対する備え」も参考になりますよ。



災害時の困りごと



トイレのことが不安で、水分とることができなくなりそう…です。



コスモス
さん

私も後遺症で排尿障害と下肢のリンパ浮腫があるので、災害時のトイレ問題がとても不安です。普段から紙パンツなどに慣れておくといいですよ。



ユリさん

私は術後、ちょっとした時や就寝中の尿漏れがあるので、避難所での生活が不安です。尿漏れショーツや尿漏れシート、消臭グッズは普段から使用しています。避難時は洗濯ができないので、使い捨てのものをや臭いが漏れないゴミ袋を準備しています。



あおい
さん

血栓や脱水症状などの体調不良を避けるために、我慢せず水分補給をしてくださいね。そのためにも飲料水の備えが大切になります。

避難所や車中避難でリンパ浮腫を発症しないか、とても不安…です。



コスモス
さん

私は下肢のリンパ浮腫があります。皮膚の乾燥や傷もリンパ浮腫悪化に繋がるので、保湿クリームや厚手の手袋などを準備しています。防災グッズの中に弾性着衣も入れています。



かえで
さん

避難中は血栓予防のためにも着圧式ソックスの着用や、軽い運動は大切と言われていますね。可能な限り運動をして、同じ姿勢が続かないように注意して過ごしたいですね。

荷物の運搬やガレキの撤去作業など手伝わないといけないですね…



さくら
さん

がん経験者は外見で分かりづらいので、ヘルプマークを身に着けて
アピールしたり、自分の体調を優先するようにしたいと思っています。



あおい
さん

気まずい思いはありますよね。
被災で不安やストレスが加わって体調が悪化しやすいかもしれません。
その時にできることを考えて、自分を大切にしたいですね。

がん患者だと近所の人に知られたくないけど、孤立するのも不安…
病気のことは伝えたほうがいいですか？



ひまわり
さん

私は抗がん剤治療中で感染が心配なので在宅避難を考えています。
やむを得ず避難所に行くことになった場合のために、脱毛をしている
のでケア帽子やウィッグも準備しています。着替えなど配慮してもらえるか、
避難所の環境は心配です。



ユリさん

避難所の保健師さんに「がん治療中」であることや治療歴、配慮が必要なことを
伝えておく衛生面などいろいろ配慮してもらえると、被災経験のある知人から
聞きました。なので、私は紙に書いたものを、避難先の保健師さんにこっそりと
渡そうと思っています。



かえで
さん

私の経験から、在宅避難や車中泊などしている場合は、近くの避難所の保健師や
役所の人に、避難している場所や家族の詳細(名前・年齢・病状など)をしっかりと
伝えておくといいですよ。配慮してもらえるように、避難所の人たちと繋がりを
持てるといいですね。



そなえ② お悩み別そなえプラス

センパイのそなえリストを
教えてもらっちゃいました



ユリさん

【手術後すぐ、尿漏れ対策、持病あり】 作成日2023年〇月×日

【プロフィール】

治療や症状	子宮頸がん手術後すぐ ●尿漏れ ▲持病(不安障害、橋本病、リウマチ)
住まいや家族	都内マンション 12階 1人暮らし 神宮球場で野球観戦するのが大好き
【気になる症状や避難のときの心配ごと】	
症状のこと	まだ体力がなく荷物を持って一人自力で避難できるかが自信がないな…
避難のこと	持病など常服薬の種類がとても多くて…避難所生活で薬が入手できるか不安
特記すること	造影剤アレルギーあり、 頻脈や過呼吸もある(閉所恐怖、カフェイン、不安など)

【そなえるポイント】

日頃のそなえ	退院して間もないので、★入院グッズを袋に入れてリュックに常備
避難のそなえ	通院・通勤は電車利用。最低限必要なものをポーチに入れて防災用に持ち歩く
心の支えグッズ	♥ 音楽を聴くのが大好きなので、ヘッドフォン

【保管場所① 寝室のリュック】



【保管場所② 外出時バックの中のポーチ】



ユリさんのそなえプラス ポイント💡



- ・スキンケア用品はサンプルや少量使い切りのものを用意
- ・持病のために毎日飲まないといけない常用薬は3～7日分を確保しておく。定期的に入れ替える。
- ・術後の着圧ソックスはエコノミークラス症候群予防に役立ちそう

【保管場所①】 寝室のベッド脇(リュック)

1	●尿もれパット	11	体温計
2	●紙ショーツ	12	★歯ブラシ
3	▲持病の常用薬3～7日分	13	★入院時使用の靴
4	▲胃薬など常備薬	14	★除菌グッズ
5	▲おくすり手帳(病歴メモ)	15	★ヘアケア用品
6	術後の着圧ソックス	16	ドライシャンプー
7	マスク	17	★スキンケア用品
8	衣類・タオルなど	18	日焼け止め
9	モバイルバッテリー	19	からだ拭きシート
10	手袋(軍手)	20	♥ヘッドフォン

分類マーク ●尿漏れ対策 ▲持病対策 ★入院グッズ

【保管場所②】 通院・通勤時のバックに入れるポーチ

1	おくすり手帳/病歴・アレルギー記載	7	アイブロウ
2	常服薬 数日分	8	スキンケア用品(携帯用)
3	常備薬(痛み止め、胃薬など)	9	保湿クリーム
4	直近の血液検査の結果	10	リップクリーム
5	除菌グッズ	11	日焼け止め
6	虫刺され薬	12	健康保険証など

外出時のバックの中のポーチに
最低限のものを入れて持ち歩く
アイデアは良いですね。





ひまわりさん

【抗がん治療の免疫低下、脱毛ケア】 作成日2023年〇月×日

【プロフィール】

治療や症状	子宮体がん手術後抗がん剤治療中 ホルモン補充療法中
住まいや家族	都内マンション 1人暮らし

【気になる症状や避難のときの心配ごと】

症状のこと	免疫力低下中だし感染で治療が中断しないか心配。脱毛中の頭皮を隠したい
避難のこと	在宅避難を想定しています。やむを得ず避難する場合、避難所の環境が心配
特記すること	自分の衣類・下着の管理、洗濯は別にする(抗がん剤投与中の期間中の場合)

【そなえるポイント】

日頃のそなえ	免疫力が低くなっているなので、感染対策として●傷のケア用品を用意。
避難のそなえ	▲頭皮を隠すケア帽子やウィッグ、★足場の悪さ対応で靴下や靴も防災用に
心の支えグッズ	♥ 見ているだけで癒されるシマエナガの小さなぬいぐるみと写真集

■お薬等



■感染症予防



■室内靴



■ケア帽子・ウィッグ



■敷物、衣服など



■外靴





ひまわりさんのそなえプラス ポイント💡

- ・お薬手帳に病院(電話番号)・主治医・診断・治療経過を書き留める
- ・治療副作用対策は、常備薬とは別にステロイドや吐き気止めを少量

【防災グッズに追加して用意、自宅用にまとめて保管】

1	おくすり手帳	14	▲ ケア帽子
2	治療副作用対策薬	15	▲ 予備のウィッグ
3	ヘルプマーク	16	★ 厚手の靴下
4	体温計	17	★ 室内靴
5	マスク	18	★ しっかりした外靴
6	ウェットティッシュ	19	血栓症予防の靴下
7	ティッシュ	20	手袋
8	● アルコール消毒液	21	着替えの下着
9	● 傷用塗り薬	22	敷物
10	● 絆創膏	23	厚手の小さな毛布
11	● 虫刺され薬	24	
12	● 保湿クリーム	25	♥ シマエナガのぬいぐるみ
13	● 日焼け止め	26	♥ シマエナガの写真集

分類マーク ● 傷のケア ▲ 頭皮を隠す ★ 足場が悪い場所に

治療中は免疫力も下がるので
感染対策も大切ですね。
ウィッグやケア帽子も予備があると
良いですね。参考になりました。





さくらさん

【放射線治療、皮膚ケア対策】 作成日2023年〇月×日

【プロフィール】

治療や症状	子宮頸がんで外部照射の放射線療法が3週間目
住まいや家族	地方都市のマンション高層階に高齢者の母親と2人暮らし

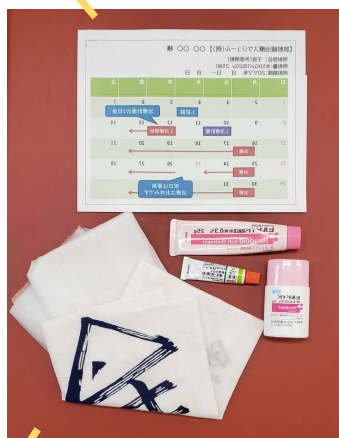
【気になる症状や避難のときの心配ごと】

症状のこと	皮膚が痒くなっているのこれから副作用が悪化しないか心配。
避難のこと	治療を中断すると効果が低下するので、被災時に続けられるかが心配だな
特記すること	怪我すること、感染症、皮膚の乾燥、発熱 下痢になりやすい

【そなえるポイント】

日頃のそなえ	放射線療法の皮膚障害が出るかもしれないので、●皮膚のケア用品を準備。
避難のそなえ	母親と一緒に避難するので、両手が使えるようリュックで備えています。
心の支えグッズ	♥ 不安な時も無心でできる折り紙、推しメンのうちわ

放射線照射計画書など照射
状況がわかるような控え



手ぬぐいは皮膚にあて衣類
との摩擦や薬の付着予防

熱感や皮膚の痒みを抑えるグッズ
症状に合わせて使用 冷却後は熱の
放散で
皮膚が乾燥するので保湿する



ゆったり楽な姿勢を
とれるようなマット
(キャンプ用のコンパ
クトマットが便利)



感染予防の衛生用品は母親の
分も準備



さくらのそなえプラス ポイント💡

- ・皮膚の炎症が起こりやすい時期なので、冷感グッズを用意した。
冷やすと皮膚の表面から熱が蒸発し乾燥するので、保湿ケアも必要。
- ・自分のグッズだけでなく、母親の分も準備しておく。

【副作用や過ごしやすい環境に対するグッズ】

1	おくすり手帳	9	●冷却タオル
2	●放射線照射計画控	10	●冷却パック
3	●処方された塗り薬	11	●冷却スプレー
4	●手ぬぐい	12	●冷えピタ
5	マット	13	●ハンディ扇風機
6	タオル類	14	●痒み止めの軟膏
7	着脱しやすい踵のある靴	15	●保湿クリーム
8	普段のケアグッズ	16	●日焼やけ止め

分類マーク ●皮膚のケア用品

【感染予防・その他】

1	マスク	6	♥折り紙
2	手指消毒薬	7	♥押しメンのうちわ
3	アルコールシート	8	
4	ディスポ手袋	9	
5	ボディシート(からだ拭き用)	10	

放射線治療中は療中は
皮膚のケア用品が大切なんですね。
治療が続けられるか等、事前に
情報の集めたり、医療者に確認して
おくことも必要そうですね。





コスモスさん

【リンパ浮腫と排泄の対策など】 作成日2023年〇月×日

【プロフィール】

治療や症状	子宮頸がんの手術をしてから20年経過しているが後遺症が続いている 排泄障害 リンパ浮腫 骨粗鬆症 ヘバーデン結節
住まいや家族	3人家族で地方の一軒家 多肉植物にはまっています

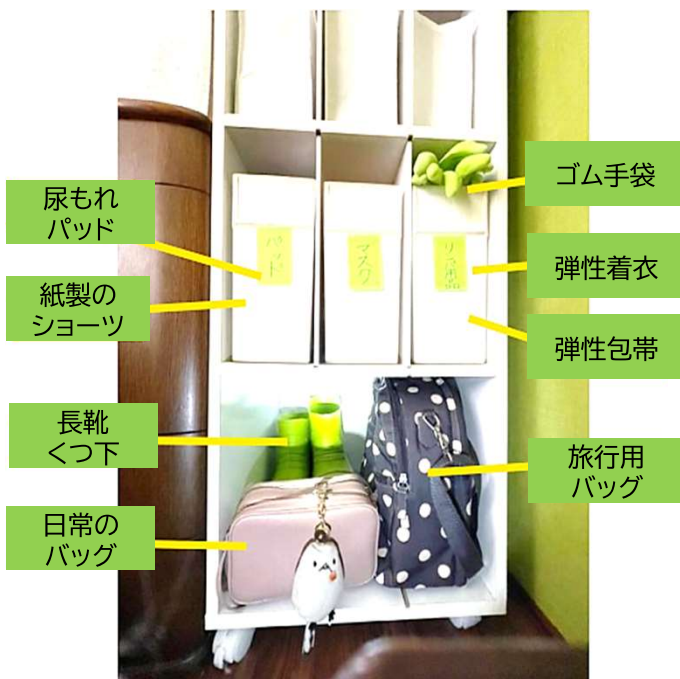
【気になる症状や避難のときの心配ごと】

症状のこと	排泄が自然にできないため、とにかくトイレ環境が一番心配です
避難のこと	リンパ浮腫なので重いものを持ったり作業などで蜂窩織炎や悪化が心配です
特記すること	排泄の問題やリンパ浮腫について相談できる人を避難場で探したい

【そなえるポイント】

日頃のそなえ	家で使うケア用品を寝室にひとまとめし、日常使うバッグ(貴重品)も同じ棚に置くようにして就寝時の災害にも備えています
避難のそなえ	日々の移動は自家用車なのでトランクにも常備してます
心の支えグッズ	♥ アロマの香りのハンドクリーム、推しグッズ(写真やパーカーなど)

【 保管場所① 寝室の棚 】



【 保管場所② 車のトランク 】

※急な出張でも対応可





コスモスさんのそなえプラス ポイント💡

- ・リンパ浮腫対策には古い弾性着衣を残しておき防災用にしています
- ・車のトランクにも保管しておくことで、運転中の被災にも対応できるように

【保管場所①】 寝室の棚

1	●尿もれパット	9	厚めのくつ下
2	●紙ショーツ	10	旅行用バッグ
3	★弾性着衣(古いもの)	11	保険証
4	★弾性包帯	12	マイナンバーカード
5	★ゴム手袋	13	●▲合併症対策の薬
6	★保湿クリーム	14	お薬手帳とこの冊子
7	マスク	15	家の鍵
8	長ぐつ	16	車の鍵

分類マーク ●排泄障害 ★リンパ浮腫 ▲ヘバーデン結節

【保管場所②】 車のトランク

1	●尿もれパット	10	マスク
2	●紙ショーツ	11	衣類
3	●ペットシート	12	下着（使い捨てできるもの）
4	●ビニール袋	13	ブランケット
5	●おしりふき	14	折りたたみ傘
6	★弾性着衣(古いもの)	15	メイク用品
7	★弾性包帯	16	大きめトートバッグ
8	★ゴム手袋	17	●▲合併症対策の薬
9	★冷却パック(発熱用)	18	♥推しグッズ

分類マーク ●排泄障害 ★リンパ浮腫 ▲ヘバーデン結節

枕元に集めて置いたり、車に備えておくのは良いアイデアだと思いました。
車のお薬はこまめに入れ替えしないとですね。





そなえ③

それでは、一緒に私だけの
「そなえプラス」を作って
みませんか？



自分の状況をまとめる



(作成日:

年

月

日)

【myプロフィール】

治療や症状

住まいや家族

【気になる症状や避難のときの心配事】

症状のこと

避難のとき

特記すること

【そなえる・ポイント】

症状のそなえ

避難のそなえ

心の支えグッズ

4人のセンパイ経験者のそなえリストから自分の環境に近いものを参考にしてね。

- 治療や症状 …治療の状況や、いま気になる・これから起こりそうな症状、治療中のほかの病気など
- 住まいや家族 …避難方法、避難所に行くか・自宅避難するか、一緒に避難する人がいるか、などを考えるときに
- 症状のこと …感染、排泄、リンパ浮腫、皮膚の症状、不安な気持ちなど、避難の時に気を付けたい症状
- 避難のとき …避難の方法や移動、避難所での集団生活、在宅避難時の安全な過ごし方を考えるとき
- 心の支えグッズ …避難所生活になって不安な時の心の支えになるような自分のための癒しグッズ

1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

みなさん環境の変化に合わせて見直してるそうです。
わたしは毎年9月にチェックするようにしたいです。



災害時連絡先

①通院している病院

②利用している薬局

③

私だけの「そなえプラス」はいかがでしたか？もしもの時、みなさんに安全や安心が少しでもプラスされることを願っています。冊子を手にとってくださりありがとうございました。

プロジェクトメンバー一同

アンケートにご協力ください

そなえプラスを手にとられた方へ

より皆様のお役に立てる防災冊子になりますよう、
ぜひアンケートにご協力をお願いいたします。
(質問3項目、所要時間1分程度です)



制作：全国婦人科がん患者会ネットワーク COGS.net

協力：認定NPO法人 オレンジティ

子宮・卵巣がん患者会 みゅらりっぷ

2024年2月発行

※本冊子の無断転載・複写は禁じられています。

内容を引用する際には必ずご連絡ください。

試作版
プロトタイプ

婦人科がんネットワーク・コグスネットでは、婦人科がん体験者と医療従事者が婦人科分野の研究論文や臨床の問題について立場を超えて意見交換するコグスネット座談会を毎月第3土曜日に開催しています。オレンジティのFacebookをご参照ください。



【問い合わせ窓口】

認定NPO法人オレンジティ事務局

メール ot@o-tea.org

電話 090-7434-2002

