

婦人科がんを経験されたあなたへ

# 私だけのそなえプラスを作ろう





## ～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流する「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行う中で、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。

その経緯から、『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を発信することとしました。

このガイドブックを作成する過程においては、防災・減災の知識を深めたいという思いから防災士の資格を取得したメンバーが一人、災害時の看護について研修を受けたメンバーが一人います。さまざまな立場の方々の意見を集め、冊子『わたしだけのそなえプラスを作ろう』は2025年12月に完成しました。

## この冊子を手に取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・制作したものです。災害などが起きた時の避難グッズの中に、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作られた、先輩患者の知恵袋のような冊子です。

この冊子を手に取ってくださった婦人科がんを経験された方々が防災について考え、自分のための「そなえプラス」バッグを作ったり、お住まいの地域の防災情報を集めたりするきっかけになることを願っています。

婦人科がん経験者のための防災そなえプロジェクトメンバー 一同

### 婦人科がん経験者のための防災そなえ プロジェクトメンバー

内山由紀	長谷川知子	矢後綾子
松本里加	三武美紀	石黒千映子
植木朋子	小濱京子	大場良子



#### <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

私だけの「そなえプラス」をつくってみましょう。

ご自身の体調や生活に合った「避難グッズ」を作成する手順をご紹介します。

## プロフィール

この冊子の登場人物の紹介です。

4ページ

## そなえ①

### 困りごとに備えよう

案内人Sonaちゃんが、事前に確認しておく情報や、災害時の対応について不安に思うことをメンバーの皆さんに質問してみました。

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

私たちのお勧め情報 9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それぞれの『myそなえプラス』を紹介。  
工夫していることなど教えてもらいました。

共通そなえプラス 10ページ

手術後の退院後間もない ユリさん 11、12ページ

抗がん剤治療中 ひまわりさん 13、14ページ

放射線治療中 さくらさん 15、16ページ

後遺症を抱えている コスモスさん 17、18ページ

## そなえ③

### 私だけのそなえプラス作成ページ

『myそなえプラス』を実際に作ってみましょう。

19～22ページ



## プロフィール

こんにちは。この冊子の案内人のSonaです。  
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、生活も落ち着いてきました。  
防災について考えたとき、私自身に必要な備えって  
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。



Sonaちゃん



ユリさん

子宮頸がん経験者 30代  
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 40代  
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  
地方で母親と二人暮らし



ひまわりさん

子宮体がん経験者 50代  
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 60代  
術後後遺症でリンパ浮腫と  
排せつ障害に長年向き合う  
骨粗しょう症の治療中  
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 30代  
熊本での震災を経験



あおいさん

婦人科病棟 看護師 40代





## そなえ①

# 困りごとに備えよう

## 【治療中の困りごと】



まず最初に、わたしの不安を  
センパイ患者の皆さんにきいて  
みました。



Q1.自分の治療歴やお薬について覚えてないと急な災害にあったときに  
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、④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。



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。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。

Q2.災害時の治療やお薬について、病院でどのよう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。このような炎症には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。

### Q3.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。

### Q4.災害時に治療が受けられなくなることはありますか？



かえでさん

病院が被災した場合、治療を受けることができなくなる可能性があります。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。



ひまわりさん

治療を受けている病院が災害拠点病院(※9ページ参照)であると知って、抗がん剤治療が続けられなくなるといって主治医に相談したら、私の場合は、数週間治療が止まっても影響は少ないから、そんなに焦らなくても大丈夫ときいて安心しました。Sonaちゃんも主治医に聞いておくといいと思いますよ。



コスモスさん

地元のかかりつけ医に治療内容を伝えておいて、「いざという時に頼らせてください」とおねがいしていた経験があります。地元のかかりつけ医(内科)と繋がっておくことで安心だと思います。

## 【災害時の困りごと】



Q5.まだ排せつのコントロールが必要なのでトイレのことが心配です。



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。尿漏れパッドや紙パンツ、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や、臭いが漏れないゴミ袋を準備しています。



コスモスさん

私も後遺症で自己導尿するなど排せつ障害があるので災害時のトイレの衛生状態がとても不安です。トイレが使えないことも考えて、簡易トイレを私は用意しています。普段から簡易トイレや紙パンツなどに慣れておくとも良いですよ。



あおいさん

被災地ではトイレに行く回数を減らすため水分摂取を控えてしまう人が多いそうです。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。

Q6.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。避難グッズの中に弾着衣や圧迫ケア用品も入れています。



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。何より、疲れが溜まらないように休めるといいですね。



Q7.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よね？



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をするなど、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。

Q8.がん患者だと近所の人に知られたくないけど、孤立するのも不安です。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。私も戸惑いがあるので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と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

私の被災経験から、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。公表したくない事を伝え、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。

## ❀ 私たちのお勧め情報 ❀

### ❀ ひまわりさんのお勧め 一般的な避難グッズの内容は？



お勧めサイト『東京・備蓄ナビ』

「災害に備えた備蓄」と聞いてもピンと来ない人や興味はあるけど、何をどのくらい備蓄すれば良いか分からない人向けに、分かりやすく備蓄のイロハや備えておくに良い品目などをご紹介しますサイトで、私もとても参考になりました。



### ❀ コスモスさんのお勧め 自己導尿・オストミーなど排せつケアについて



お勧めサイト『皮膚・排せつケア領域における災害対応ガイドブック』

一般社団法人 日本創傷・オストミー・失禁管理学会が災害対応のために作成したガイドブックのようですが、自己導尿やオストミーの備蓄やケアについて参考になるサイトです。よかったら参考にしてみてくださいね。



### ❀ ユリさんのお勧め 被災時のトイレ問題について



お勧めサイト『災害用トイレガイド』

日本トイレ研究所が災害時のトイレ事情や災害用トイレについて公開しているサイトを見つけました。被災時のトイレの実態把握や、備えの参考になりますよ。



## 💡 ユリさんが気になる用語を調べてみました

### ❀ 災害拠点病院

地震・津波・台風・噴火等の災害発生時に災害医療を行う医療機関を支援する病院のことです。災害発生時には、被災地からの傷病者の受入れを優先するため、通常の医療業務は一時停止の状態になる可能性があるそうです。私は病院のホームページや病院に事前に災害時の対応について確認しておきたいと思いました。

### ❀ 避難行動要支援者支援制度

災害時に一人で避難することが困難であり、避難するために支援が必要な方を「避難行動要支援者」と言います。避難行動要支援者支援制度とは、災害時に自力で避難することが困難な高齢者や障がい者等を支援するための制度です。市区町村が名簿を管理しているので、避難行動に不安のある方は事前に相談することができると知りました。安心ですね。

## そなえ②

## お悩み別そなえプラスを紹介

「そなえプラス」とは、通常の避難グッズに加えて、がんを経験した私たちに必要なものをプラスする備えのことです。ここからは4人のタイプ別の「myそなえプラス」のリストを紹介していきます。



通常の避難グッズ



そなえプラス

### ✿myそなえプラスの構成と内容✿

- プロフィール … 治療の状況や症状、家族・居住環境、心配される災害や備えについて
- 症状のこと … 感染、排せつ、リンパ浮腫、皮膚症状、気持ちなど、災害時に気を付けたい症状
- 避難のこと … 災害時の避難方法、避難所での集団生活、在宅避難時の安全な過ごし方など
- あるといいな … 避難所にあったら良いと思うモノやサポートや、特記することなど
- 日頃のそなえ … 日頃こころがけていること、そなえグッズやそなえ場所の工夫など
- 避難のそなえ … 避難所で少しでも快適に過ごすための工夫や対策について
- 心の支えグッズ … 避難所生活で不安な時、心の支えになるような自分のための癒しグッズ
- チェックリスト … がんを経験した私に必要な避難グッズ

### ✿共通そなえプラス✿

4人のがん経験者が共通して持っておきたいリストをまとめました。

お薬手帳 マイナンバーカード 保険証 「そなえプラス」	お薬 消毒薬 体温計 マスク	除菌シート 歯磨きシート 身体拭きシート ドライシャンプー 使い捨て下着 消臭ビニール袋	冷却パック 使い捨てカイロ ブランケット 日焼け止め
--------------------------------------	-------------------------	---	-------------------------------------

# ユリさんのmyそなえプラス

【特徴:手術後すぐ、不安障害、持病あり】

2025年9月1日作成



子宮頸がんの術後、軽い尿漏れがあります。入院時のグッズ(日用品)をそのままリュックに入れて防災用に保管しています。また、不安障害、橋本病、リウマチの持病があり常服薬の種類がとても多くて、薬が入手できるか不安です。帰宅難民に備えて通院・通勤時には最低限必要なものをポーチに入れて災害時用にバッグに入れて持ち歩いています。

都内マンション一人暮らし。川沿いなので水害も心配です。

## 【保管場所1】 玄関の下駄箱 リュックの中

入院グッズをそのまま防災用に保管



## 【保管場所2 バッグのポーチ】

いざという時に常備しているポーチ  
(おくすり手帳や携帯トイレ、処方薬、スキンケアセットなど)



## 【わたしの心配ごと】

症状のこと	不安障害、持病の常服薬の種類がとても多いので、薬の入手ができるか心配です。被災時に眠ることができるかが不安です。
避難のこと	いつ災害が起きるか分からないので外出中など帰宅困難になることが不安です。停電・断水になった状況でのトイレ問題や飲料水・食料の確保がとても心配です。
あるといいな	不安障害があるので頻脈や過呼吸を起こしたりしたときに、避難所でも精神面のケアが受けられたらいいな。

## 【わたしだけのそなえポイント】

日頃のそなえ	【ポーチ】東日本震災時の経験から、通勤・通院時など帰宅困難者になったことを想定して最低限の常服薬3日分や携帯用防災トイレなどをポーチに入れて普段持ち歩いています。
避難のそなえ	入院用に準備した日用品や着圧ソックスなどをリュックにひとまとめしています。常服薬は1週間分備えていて、毎月の通院時に入れ替えをするようにしています。
心の支えグッズ	不安障害があり人が多い場所が避難所生活に不安があるので、音楽を聴いて心が落ち着けるようにヘッドホンとモバイルバッテリーや充電器を備えています♪



## ユリさんのmyそなえプラス ポイント💡

- ・入院時の**日用品セット**などを、そのままリュックに入れて保管しています。
- ・外出時も**ポーチに最低限の災害時用グッズ**を入れて持ち歩いています。
- ・停電や断水に備えて**現金と防災トイレ**は常に備えています。(外出時・自宅)

災害はいつ起きるか分からないので、普段から避難グッズを持ち歩くのも大切な備えですね。入院時の準備をそのまま避難用に使うのは、がん患者さんは取り入れやすいですね。



### 【保管場所1】 玄関の下駄箱

●尿もれパット	♥ソーラー充電ラジオ
●紙パンツ	現金(停電時、電子マネー等使えないため)
●防臭ビニール袋	保険証書などのコピー
▲持病の処方薬と睡眠導入剤7日分	■絆創膏(ケアリーヴなど)
▲胃薬など常備薬	■保湿剤(ヒルロイドなど)
▲使い終わったお薬手帳(適宜入れ替え)	■かゆみ止め
♥モバイルバッテリー・充電器ケーブル	入院時に使った着圧ソックス
♥ヘッドホン	アイマスク・耳栓

### 【保管場所2】 外出時のバッグの中(ポーチなど)

携帯用防災トイレ	常携帯用マウスウォッシュ3包
現在使っているお薬手帳	ウェットテッシュ(除菌タイプ)
▲処方薬3日分	予備のマスク
▲常備薬(胃腸薬、鎮痛剤など)	モバイルバッテリー
スキンケアセット(ホテルで貰ったもの)	汗拭きシート(夏期)
メイク用品(アイブローなど)	虫刺され薬(夏期)

ユリさんの分類マーク ●軽い尿漏れ対策 ▲お薬関係 ■術跡のケア ♥心の支えグッズ



# ❀ひまわりさんのmyそなえプラス❀

【特徴:抗がん剤治療中の免疫力低下、脱毛】

2025年9月1日作成



子宮体がんで、抗がん剤治療を開始して4クール目になりました。副作用で味覚障害と手足の痺れがあります。脱毛のためウィッグを使用中です。被災時に治療が止まってしまう事や、感染症がとにかく心配です。免疫力が低下しているので、なるべく在宅避難を考えています。

🏠都内マンションに一人暮らしなので孤立してしまう不安もあります。被災状況によっては避難所へ行くことも想定して、避難グッズも準備しています。

## 【保管場所】 寝室のボックスの中

### ウィッグ・ケア帽子



### 敷物・衣類など



### 除菌グッズ



## 【わたしの心配ごと】

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。 <b>脱毛中の頭皮を隠したい。</b>
避難のこと	やむを得ず避難する場合、免疫力が低下しているので避難所の環境が心配です。味覚障害があるので、配給される非常食を食べられるか、吐き気がしないかも不安です。 <b>冷えると手足の痺れがひどくなるのと下痢になるのが心配です。</b>
あるといいな	自分の衣類・下着の管理、洗濯・トイレを別にする(抗がん剤投与中の期間中の為)

## 【わたしだけのそなえポイント】

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。足場の悪い被災現場を非難するため怪我をしないように手袋や靴も防災用のものを備えています。
避難のそなえ	頭皮を隠す <b>ケア帽子やウィッグ</b> 、味覚障害でも <b>食べやすい携帯食</b> 。避難所の冷え対策で <b>厚手の靴下や暖かいひざ掛け、カイロ</b> で手足の痺れ予防対策。
心の支え	治療中なので好きな本や漫画を電子書籍でスマホに常にダウンロードしています。読み物があるのと他のことを考えずに済むので救われています。



## ひまわりさんのmyそなえプラス ポイント💡

- ・薬を飲むために飲料水が必要なので、常にローリングストックしています。
- ・治療副作用対策は、常備薬とは別に医師にお願いしてステロイドや吐き気止めを処方してもらって少量を災害時用に備えています。

治療中は免疫力も下がるので感染対策も大切ですね。  
確かに避難所で最初に配給される食べ物はビスケットなど  
パサパサしているものが多そうなので、自分が食べやすいものを  
備えておくことも大切ですね。参考になりました。



### 寝室のボックスの中

抗がん剤治療の詳細メモ	○栄養補助食品(ゼリーなど)
処方薬(1週間分)	○口腔ケア用品(歯磨きシート等)
治療副作用対策の薬やステロイドなど	★消毒液
●予備のウィッグ	★傷用塗り薬
●ケア帽子	★絆創膏
●ドライシャンプーシート(頭皮用拭きシート)	★虫刺さされ薬
▲厚手の靴下	★保湿クリーム
▲手袋	★安全靴
▲ブランケット(ひざ掛け)	うがい薬
▲敷マット(クッション性のあるもの)	使い捨てできる下着

### 在宅避難のために備えているもの

自宅用防災トイレキット	ガスコンロ・ガスボンベ
水7日分(1日3リットル)	ソーラー充電式ラジオ
○食べやすい食料品7日分 フルーツの缶詰やゼリー・羊羹など	防臭ビニール袋
財布(現金:小銭あわせて2万円程)	紙皿・紙コップ・割りばし
ソーラー充電式ポータブル電源	からだ拭きシート・口腔ケア用品
LEDランタンなど照明器具	防災用スリッパ

ひまわりさんの分類マーク ●脱毛ケア ▲しびれ対策 ○食欲不振 ★ケガ・感染予防

# ❀さくらさんのmyそなえプラス❀

【特徴：放射線治療中で皮膚と排せつの対策重視】

2025年9月1日作成



子宮頸がんで、外部照射の放射線療法が3週間目になりました。腹部全体に痒みが出始めたと思ったら、皮膚の赤みも出てきました。最近便が緩くなってきたのも気になるので、皮膚と排せつケアをポイントに備えています。

数年前隣町で土砂災害があった地方都市のアパートに高齢者の母親と住んでいます。避難場所までは母親を連れ添いながらの徒歩になるので、持ち運びが可能な避難グッズを準備しています。

## 【保管場所】玄関に近い部屋の入口

非常用持ち出し袋を実際背負ったら、細い紐が肩に食い込み痛くて歩けなかったため、アウトドア用のリュックに備えています。



共通グッズ



治療の経過がわかるもの  
(中が見えるファイル)



・放射線照射計画書



皮膚ケア用品



排せつケア用品  
(中が見えないポーチ)



避難ブース用グッズ



## 【わたしの心配ごと】

症状のこと

照射部位の赤みや熱感が出てきたので、炎症を悪化させたくないです。お腹の調子もよくないので、**急な下痢で便を漏らしたらどうしよう**と**不安**になります。

避難のこと

母親も持病があり自宅待機が長引くと不安なので、避難所移動を考えています。これから免疫が下がってきたら感染しやすくなるので、集団生活することも心配です。治療が中断されてしまうことも心配です。

あるといいな

下腹部に薬を塗ったり、**倦怠感が出てきたので横になりたい**、便漏れがあると周囲が気になるので、他人から見えない仕切りのある待機ブースにしてほしいです。

## 【わたしだけのそなえポイント】

日頃のそなえ

治療の経過がいつでもわかるように、データをスマホに保存しています。下着は、皮膚に優しく吸水性の高い綿素材にして、**便もれ用のパット**を備えています。

避難のそなえ

避難ブース内では腹部に負担をかけない楽な姿勢で過ごしたいので、横になるために**敷マットやコンパクトなブランケット**を備えています。

心の支え

不安な時も無心ででいる折り紙、推しメンのうちは扇ぐことで皮膚の冷却にもなりそうです。



## さくらさんのmyそなえプラス ポイント💡

- ・皮膚の炎症が起こりやすい時期だし、夏は暑いので冷感グッズがあると安心です。汗をかくと気化熱で皮膚が乾燥するため保湿クリームも欠かせません。
- ・これから排便障害が起こったら不安なので、準備を始めました。
- ・母親の避難グッズも相談しながら準備しています。

放射線治療は、照射時期によって皮膚のケアが大切なんですね。治療が続けられるかどうかなどは、事前に情報を集めるなど、医療者に確認しておく必要がありそうですね。避難所はトイレ環境も不安なので、自分用に備えておくことも大事ですね。



### 【玄関に近い部屋の入口】避難リュックに準備

放射線照射計画書(控え)	★便もれパット
処方されている飲み薬(1週間分)	★トイレ用携帯消臭スプレー
●処方されている外用薬(痒み止めなど)	★おしりふき
●保湿クリーム	★携帯用トイレ(予備として数個)
●使い捨てビニール手袋	★消臭袋
●身体拭きシート(アルコール成分なし)	○敷マット(キャンプ用など)
●冷却パック(瞬間保冷パック)	○防災用ブランケット
●ハンディ扇風機	○踵のあるルームシューズ
●てぬぐい	○押しのうちわ
●日焼け止め	○折り紙

### ディリーバッグ(日常携帯しているバッグ)の中

お薬手帳	押しグッズ(押しメンうちわ)
マイナンバーカード	『そなえプラスリスト』
家の鍵	
財布(小銭)	
筆記用具	

さくらさんの分類マーク ●皮膚障害 ★排せつ障害 ○避難ブースでの生活用品



# 🌸コスモスさんのmyそなえプラス🌸

## 【特徴：リンパ浮腫と排せつの対策重視】

2025年9月1日作成

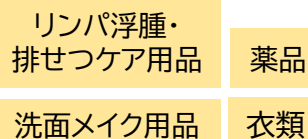


子宮頸がんの手術をしてから20年以上経ちますが今も後遺症が続いています。排せつ障害、リンパ浮腫、骨粗鬆症などに対応できるかをポイントに避難グッズを揃えてます。グッズをひとまとめにする事、出張セットを流用することで、日常生活から無理なく備えられるよう工夫しています。

🏠 地方の田舎の一軒家に家族3人で住んでます。水害の心配はありませんが停電や地震、富士山噴火に備えたいです。

### 【保管場所1】 ベッドサイド棚

### 【保管場所2】 車のトランク



出張セット用トラベルポーチ



## 【わたしの心配ごと】

症状のこと	排せつ障害があり自己導尿も必要なので、とにかくトイレが心配です。
避難所のこと	脚がリンパ浮腫なので、ケガや重いものを持ったりする作業で蜂窩織炎の発症や浮腫みの悪化、周りの理解も心配です。キャンプ用品一式が倉庫にあるので、短期間であれば自宅敷地内の避難も想定しています。
あるといいな	炎症時の抗生物質の入手など、排せつ障害のトイレ問題、リンパ浮腫について相談できる人が避難場にいたら安心です

## 【わたしだけのそなえポイント】

日頃のそなえ	【上段】毎日使っているケア用品を寝室にひとまとめしています。【下段】出張や旅行に使う出張セットはトラベルポーチ(大)にケア用品、常備薬など入っているので災害時に流用できます。足をケガから守るため防災スリッパも用意しました。
避難のそなえ	車中心の生活をしているのでトランクにも避難グッズを常備してます。ガソリントankを半分以下にしないように気を付けています。
心の支え	不安な時の癒しのために推しグッズを入れてあります♡ (Tシャツなど) お友達からのプレゼントのシマエナガちゃん靴下も旅行パックに入っています。





## コスモスさんのmyそなえプラス ポイント💡

- ・出張用**トラベルポーチのセット**と、その他のものを分けて保管しました。
- ・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OK。

ベッドサイドに集めて置くことや、車に備えておくのはわたしもできそうです。出張旅行用のケア用品をそのまま使えるなんてナイスアイデアですね！！



### 【保管場所1】 ベッドサイドの収納ボックス(下段)

●尿もれパット・紙パンツ	トラベルポーチ	大きめのリュックサック	デイリーバッグ
●自己導尿キット(使い捨てタイプ)		大きめの風呂敷	
★弾性着衣(使い古しのもの)		防災スリッパ	
★弾性包帯		●手鏡	
★ゴム手袋		●★常備薬	
★保湿クリーム		お薬手帳	
マスク、靴下、消臭ビニール袋		マイナンバーカード	
●常備薬 (1weekパック)		家の鍵、車の鍵	

### 【保管場所2】 自家用車のトランク (クリーニング店トートバッグ)

●尿もれパット・紙パンツ	★冷却パック(発熱用)
●自己導尿キット(使い捨てタイプ)	●★常備薬
●消毒綿・おしりふき	ヘルプマーク
●消臭ビニール袋	下着 (使い捨てタイプ3日分)
●ペット用シーツ	ブランケット
●尿もれ防止シーツ	衣類一式
★弾性包帯	日用品一式
★弾性ストッキング(使い古しのもの)	押しグッズ
★ゴム手袋	『そなえプラスリスト』

コスモスさんの分類マーク ●排せつ障害 ★リンパ浮腫



私も「myそなえプラス」を作ってみます！  
みなさんも作ってみましょう。  
P21に4タイプの『そなえリスト』があります。  
ぜひ活用してください。



自分の状況をまとめる

(作成日: 年 月 日)

【プロフィール】	
治療や症状	
居住環境や 心配する災害	
【わたしの心配ごと】	
症状のこと	
避難のこと	
あるといいな	
【わたしだけのそなえポイント】	
症状のそなえ	
避難のそなえ	
心の支えグッズ	

### 災害時連絡先

①通院している病院	
病 院 名 :	電話番号 :
②利用している薬局	
薬 局 名 :	電話番号 :
③	



【保管場所1】


【保管場所2】


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



## チェック☑ リスト

4タイプのそなえリストをまとめました。  
ご自分に必要なものをチェックしてお使いください。

項目	☑	グッズ	項目	☑	グッズ
病気の情報		お薬手帳/病歴・アレルギー記載	放射線治療中		放射線照射計画書(控え)
		持病などの処方薬7日分			処方されている外用薬(かゆみ止めなど)
		胃薬・鎮痛解熱剤など常備薬			使い捨ての手袋
生活用品		着圧ソックス(エコノミークラス症候群予防)			からだ拭きシート(アルコール成分なし)
		衣類・タオルなど			冷却パック(瞬間保冷パック)
		モバイルバッテリー・充電器(スマホ用)			ハンディ扇風機
		スキンケア用品(保湿クリーム)			便もれパット
		ブラシやくし			おしりふき
		下着(防災用や紙製のもの)			携帯用トイレ
		防災用ブランケット			尿もれパット
		敷きマット(クッション性のあるもの)	尿漏れ対策		紙パンツ
衛生用品等		筆記用具			ペットシート
		アルコール除菌			消臭ビニール袋
		除菌シート	排尿障害		自己導尿セット(使い捨てタイプ)
		マスク			消毒綿
		歯磨きシートなど携帯口腔ケア用品	リンパ浮腫		弾性着衣(古いもの)
		体温計			弾性包帯
抗がん剤治療中		からだ拭きシート			ゴム手袋
		ドライシャンプー			保湿クリーム
		抗がん剤治療の詳細メモ			大きめのリュックサック
		処方されている飲み薬(1週間分)			大きめの風呂敷
		治療副作用対策の薬やステロイドなど			大きめトートバッグ
		予備のウィッグ	日常の外出バッグの中		携帯用防災トイレ
		ケア帽子			現在使っているお薬手帳
		厚手の靴下			常用薬3日分
		手袋			常備薬(胃腸薬、鎮痛剤など)
		栄養補助食品(ゼリーなど)			スキンケアセット
		口腔ケア用品(歯磨きシート等)			メイク用品(アイブロウなど)
		消毒液			携帯用マウスウォッシュ3包
		傷用塗り薬			ウェットティッシュ(除菌タイプ)
		絆創膏			マイナンバーカード
		安全靴			自宅用防災トイレキット
		折りたたみ傘	在宅避難		7日分の水(1人分=1日3ℓ)
癒しグッズ		押し活グッズ			7日分の食料(常温保存できるもの)
		ミント系のガムやタブレット			現金(小銭あわせて2万円程度)
		折り紙			ソーラー充電式ポータブル電源
夏季対策		虫刺され薬			ソーラー充電式ラジオ
		日焼け止め			LEDランタンなど照明器具
		涼感グッズ			ガスコンロ・ガスボンベ
冬季対策		保温シート、ブランケット			紙皿・紙コップ・割りばし
		防寒グッズ			防災用スリッパ



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。

婦人科がん経験者のための防災そなえプロジェクトメンバー一同





制作：全国婦人科がん患者会ネットワーク 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

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  
久里（キャラクターデザイン）

発行：2025年12月1日

この冊子は認定NPO法人オレンジティのホームページから無料でダウンロードできます。  
オレンジティのホームページは左下のQRコードよりアクセスできます。



【この冊子に関するご意見・問い合わせ】  
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



※本冊子の無断転載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。

※本冊子の内容は、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

本冊子は、公益財団法人正力厚生会の助成事業により作成されました。