

災害支援ナース活動マニュアル  
(ポケット用)



公益社団法人 奈良県看護協会

## はじめに

このポケットマニュアルは、実践的な内容・携帯可能なサイズです。災害支援ナースとして基本的な内容から被災地で困った時に確認できる内容をまとめてあります。

今後大いにご活用頂き、これからの支援活動に役立つことを願っています。

## 目次

1. 奈良県看護協会災害支援ナースの流れ .....	3
2. 災害看護の定義と災害支援ナースの活動 .....	4
3. 奈良県看護協会の準備物品 .....	5
4. 現場では .....	6
5. 活動終了後 .....	7
6. 基礎知識	
災害サイクル .....	8
病院支援・福祉避難所支援・避難所支援 .....	10
被災者ところのケア .....	13
被災者に接する7つのポイント .....	14
援助者のストレス処理 .....	15
7.J-SPEED アプリ操作手順 .....	16
8.活動記録 .....	23
9.災害支援ナース 個人情報 .....	25
10.MEMO .....	26

## 1. 奈良県看護協会災害支援ナースの流れ

目的:このマニュアルは、広域災害が発生した時、奈良県および関係市町村災害対策本部ならびに日本看護協会の要請に基づき、または奈良県看護協会会長が必要と認めたとき、奈良県看護協会が展開すべき災害活動に関する基本事項を定め、災害時における迅速かつ適切な対応を図ることを目的とする。

### 【奈良県看護協会災害支援ナースの活動】

- ・奈良県の要請・日本看護協会または近畿地区看護協会とのネットワーク下にて活動を行う。
- ・発災後3日目～1カ月に医療機関、福祉避難所等における傷病者の看護、被災者の生活上の支援、精神的サポート等を行う。

### 奈良県災害拠点病院

病院名	住所
基幹災害医療センター	
奈良県立医科大学附属病院	橿原市四条町 840 番地
災害拠点病院	
奈良県総合医療センター	奈良市七条西町 2 丁目 897-5
市立奈良病院	奈良市東紀寺町 1 丁目 50 番 1 号
済生会中和病院	桜井市大字阿部 323
近畿大学医学部奈良病院	生駒市乙田町 1248-1
大和高田市立病院	大和高田市磯野北町 1 番 1 号
南奈良総合医療センター	吉野郡大淀町大字福神 8 番 1

## 2. 災害看護の定義と災害支援ナースの活動

### 【災害看護の定義】

災害に関する看護独自の知識や技術を体系的に、かつ柔軟に用いるとともに、他の専門分野と協力して、災害の及ぼす生命や健康生活への被害を極力少なくするための活動を展開すること。(出典 日本災害看護学会ホームページ)

### 【災害支援ナースの役割】

災害支援ナースは、被災者が健康レベルを維持できるように適切な医療・看護を提供する。また、被災した看護職の心身の負担を軽減し支えるよう努める。

### 【災害支援ナースの活動場所】

原則として被災した医療機関・社会福祉施設・福祉避難所を優先する。但し、他組織からの支援がない場合に限り避難所他にも含めるものとする。

### 【派遣時期と派遣期間】

派遣時期：発災後3日以降から1ヶ月間を目安とする。

派遣期間：1人の活動期間は原則として、移動時間を含め3泊4日とする。

### 【身分保障】

奈良県看護協会が管理

### 3. 奈良県看護協会の準備物品

①リュック

②ヘルメットの貸出し可能

リュック内容 リスト

ウエストポーチ	1	聴診器	1
大型リュック/寝袋	各1	血圧計	1
ラジオ付きライト スタンド (ACアダプター)	1	体温計 (腋窩・非接触型)	各1
モバイルバッテリー	1	パルスオキシメーター	1
ヘッドライト・ペンライト	各1	ハサミ	1
ホイッスル	1	アルコール消毒	1
S字フック	1	電池単3：4本 (支援時に入れる)	1セット
アルミブランケット	1	電池単4：10本 (支援時に入れる)	1セット
ビニール袋 (大.小)	各1	マスク・ウエット ティッシュ	1セット
ポケットマニュアル	1	ビニール手袋 (自 分のサイズS・M/L)	
軍手	2組	(支援時に入れる)	

※他は各自で用意する。あくまで自己完結型である

※災害支援時にセルフケアの注意点

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>①休息を必ずとる</li> <li>②栄養をきちんととる</li> <li>③気分転換を図る</li> <li>④自分自身の安全を確保する</li> <li>⑤自己完結型が基本</li> </ul> |
|--|

#### 4. 現場では

- \* 活動日・活動範囲・活動内容・休息場所等の確認
  - \* 定期的に協会対策本部へ報告
  - \* 意識のある人には、まず自己紹介をしてから
- ①被災者の名前をまず確認する
  - ②医療用具のないことも考え、観察を充分行い、フィジカルアセスメントを使用する
    - 例：大腿動脈が触知可能(70mmHg)
    - 頸動脈が触知可能 (60mmHg)
    - 橈骨動脈が触知可能(80mmHg)
    - 呼吸数、脈拍数、体温、意識状態
  - ③遺体の処置
    - 破損のひどい遺体の場合、整備・修復が必要なこともある
  - ④応急処置・救急処置を復習しておく
    - クラッシュ症候群への注意も必要
  - ⑤災害サイクルを考慮する
  - ⑥災害のもたらす精神への影響を考慮する
    - このとき家族への対応も忘れない
    - PTSDへの注意も必要
  - ⑦毎日、災害支援ナース活動状況報告 (B) を用いて報告する

## ※現地で地震に遭遇することを考えて

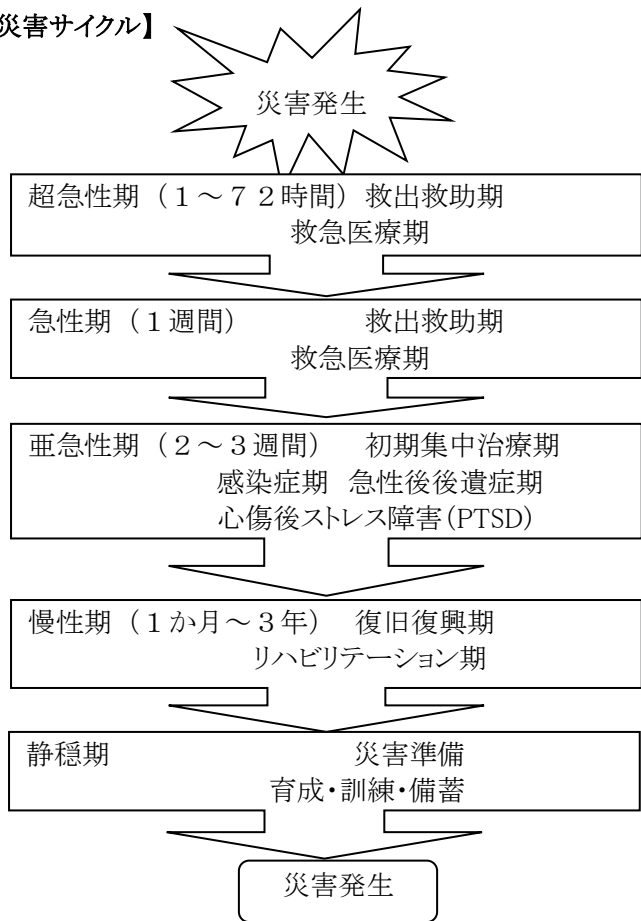
- ①消火器の使い方にも慣れておく
- ②施設の危険な個所をチェックする
  - 燃えやすいもの
  - 落下しやすいもの
  - 倒れやすいもの
  - 老朽化した場所の点検と標示
- ③施設の避難場所・方法などについて確認する
- ④グラツときたら、すぐ火の始末
- ⑤あわてて外に飛び出さない
- ⑥避難口を確保し安全な場所へ身を寄せる
- ⑦火が出たら協力して消火をする
- ⑧避難は徒歩で、持ち物は最小限にする

## 5. 活動終了後

- ①記録を残す
  - ・参加者全員の氏名・所属・年月日・時刻・場所・活動内容
- ②後任への引き継ぎ
- ③救護で知り得た医療情報について守秘義務を守る
- ④活動後、不眠・不安・恐怖を覚えることがある
  - ミーティングによるストレス処理(デブリーフィング)が有効
- ⑤協会災害対策本部へ連絡
- ⑥後日、災害支援ナース活動報告(A)を用いて報告する



【災害サイクル】



## 【災害時に優先度が高い人】

- 小児
- 妊婦
- 高齢者
- 基礎疾患がある傷病者
- 旅行者

## Expectant群(候補群)

医療資源が圧倒的に不足している場合に限り、理想的な治療を受けても死亡する可能性が高い患者を(Expectant)群として、通常の優先治療群より後回しするか、但し状況が改善されなければ、最優先治療群に戻すことを考慮する。

①80%以上の熱傷

②明らかに完成した脳ヘルニア

③輸液に反応しない鈍的によるショック等

## 【病院支援・福祉避難所支援・避難所支援】

### (1) 病院支援

病院支援は、被災地の医療支援を目的とする支援活動である。被災地である病院で働く職員は、支援者であると同時に被災者でもある。

#### 主な活動内容

派遣病院での看護活動となる。病棟業務活動、ERでの活動、助産師活動、支援者の経験領域に応じた支援活動

\* 派遣病院の指示下で活動する

#### 業務内容

① 観察: バイタルサインチェック、血糖チェック、尿量チェック

② 日常生活援助・生活支援

体位変換、清拭、陰部洗浄、入浴介助、おむつ交換、病衣交換  
食事介助、配膳、下膳、マウスケア

③ 薬剤

内服準備、服薬介助、点滴準備、インスリン注射

④ 移送

搬送、病室移動、ベッド交換介助

⑤ 処置

外傷処置

⑥ その他

カルテ記入、傾聴、家族対応、死後の処置

### (2) 福祉避難所支援

介護の必要な要援護者も避難できるような体制を整えた避難所。高齢者、障がい者、妊産婦、乳幼児、病弱者等、避難所生活において何らかの特別な配慮を必要とする人たちと家族を対象としている。

#### ① 福祉避難所になる施設

指定避難所(小・中学校、公民館等) 老人福祉施設、障がい者支援施設、保健センター、養護学校、公的な宿泊施設またはホテル、旅館が福祉避難所になる。

## ②施設の特徴

段差の解消、スロープの設置、手すりや誘導装置の設置、障がい者用施設  
の設置、障害者用トイレの設置バリアフリー、在宅酸素療法等必要な電源確保、  
介護、処置・器具の洗浄での水確保、テレビ、ラジオ等、テレビ・ラジオ等の情報  
伝達機器が必要。

## ③必要な人材

相談援助や介護にあたるため、社会福祉士、介護福祉士、保健師、看護師、  
ホームヘルパー等により、当面は24時間対応が必要な場合も考えられる。

## 看護職の役割

### 避難生活の支援

- ①災害により身体的、精神的負担を受け、症状・状態が悪化する可能性あるから  
要援護者の状態には、十分注意する。
- ②入所者の状況把握と家族、関係機関への連絡先・連絡方法を確認しておく。
- ③食料、飲料水、生活物質の確保をするが、不足している場合、物品は市町村  
と連携して調達を行う。
- ④避難者の状態により、全介助、一部介助、自力歩行などの救護区分が明確  
にわかるようにしておくとい。

### 応急緊急対応

- ①負傷者への応急処置、病院への搬送活動を行う
- ②福祉避難所での生活困難な要援護者については、症状の急変、医療処置が  
必要になった場合、緊急入所やショートステイ等で対応する。

## (3)避難所支援

### ①避難所へ行くまでの心構え

- ・被災地外にいるときに被災地の情報をできる限り入手する
- ・災害の種類、人口、地域規模、死亡、出生数、高齢化率等の統計
- ・災害発生による被災状況、程度・地域特性、道路情報医療機関の稼働状況、  
安全性を調べる
- ・全壊家屋数、被災避難民の数を情報収集する
- ・ライフラインの確認

## ②避難所における看護活動と役割

- ・被災を一人の人として守る
- ・制限された中でもその人のその人に合った暮らしを支援する
- ・避難所全体の保健衛生に配慮する
- ・集団生活の中での人間関係作りに努める
- ・感染予防と衛生管理を行う
- ・環境面を整備する
- ・精神的な支援を行う

## 【被災者ところのケア】

### 時間経過と被災者の反応

時期 反応	急性期 発災直後から数	反応期 1～6週間	修復期 1ヵ月～半年
身 体	心拍数の増加 呼吸が速くなる 血圧の上昇 発汗や震え めまいや失神	頭痛 腰痛 疲労の蓄積 悪夢・睡眠障害	反応期と同じだが 徐々に強度が減じ ていく
思 考	合理的思考の困難 さ思考狭窄 集中力の低下 記憶力の低下 判断能力の低下	自分の置かれた辛 い状況がわかって くる	徐々に自立的な考 えができるようにな ってくる
感 情	茫然自失 恐怖感 不安感 悲しみ 怒り	悲しみと辛さ 恐怖がしばしばよみ がえる 抑鬱感、喪失感 罪悪感 気分の高揚	悲しみ 淋しさ 不安
行 動	いらいら 落ち着きがない 硬直化 コミュニケーション ン能力の低下	被災現場に戻るこ とへの怖れ  アルコール摂取量 の増加	被災現場に近づく ことを避ける
主な特徴	闘争・逃走反応	抑えていた感情が 湧き出してくる	日常生活や将来に ついて考えられる ようになるが、災害 の記憶が、よみがえ り、辛い思いをする

時期と反応は目安であって必ず全ての反応が起きるわけではありませんし、順番が定まっているわけでもありません。

## 【被災者に接する7つのポイント】

1. 支持的であること
2. 共感的であること
3. 純粋性 (genuineness)
4. 肯定的で判断のない態度
5. 被災者の力の回復 (empowerment)
6. 実際的であること
7. 守秘及び倫理的配慮

## 【援助者のストレス処理～ストレス症状の自己診断～】

(気づいた項目に☑チェックしましょう。)

ストレス症状について知っていることがストレス処理の役に立ちます。以下の症状の4～5項目なら問題はありますが、6～7項目以上あてはまる場合には注意が必要です。

- 周囲から冷遇されていると感じる
- 向こう見ずな行動をする
- 自分が偉大だと思いつむ
- 休息や睡眠をとれない
- 同僚や上司を信頼できない
- ケガや病気になりやすい
- ものごとに集中できない
- 何をしても面白くない
- すぐ腹が立ち、人を責めたくなる
- 不安がある
- 状況判断や意思決定にミスをする
- 頭痛がする
- よく眠れない
- 酒やタバコが増える
- じっとしてられない
- 気分が落ち込む
- 人と付き合いたくない
- 問題があるとわかりながら考えない
- いらいらする
- もの忘れがひどい
- 発疹がでる

(日本赤十字社 災害時のこころのケア より)



## 【J-SPEED+スマートフォンアプリ操作手順書】

にチェックを入れながら進めてください。

操作手順・動画掲載サイト

<https://www.j-speed.org/kvoiku> を見ながら操作してください。

スマートフォンアプリを入手する

スマホのブラウザで上記 URL にアクセスしてアプリを入手しインストールする。

スマートフォンの設定を確認する

日時表示は「西暦」表示にする（和暦だと正しく登録できません）。

iPhone：[設定]－[一般]－[言語と地域]－[暦法=西暦(グレゴリオ暦)]

Android：なし

GPS 機能を有効にする。

\*診療地点報告に必須のため必ず ON に設定

iPhone：[設定]－[プライバシー]－[位置情報サービス=オン]－[J-SPEED+]－[この App の使用中のみ許可]

Android：[設定]－[位置情報=ON]－[J-SPEED+]－[許可]－[位置情報=ON]

ユーザ登録（ライセンス No.）を確認する

### 【必須入力項目】

ライセンス No.（研究・教育用）を入力する

\*実災害時には、緊急発行される災害用ライセンス No.を調整本部等から入手して入力する

姓・名を入力する。

携帯電話番号、E メールアドレスを入力する。(注)

### 【任意入力項目】

職種、医療資格、主たる診療科、登録団体を選択する。

勤務先を入力する。

手順：

アプリのホーム画面右上にある「ギア」マークのアイコンをタップする。

「プロフィールを変更する」を選択し、表示画面で上記を入力し登録ボタンをタップする。

注：携帯電話番号と E メールアドレスは半角英数字です。また、E メールアドレスは個人を識別しますので、間違わずに操作してください。

ダウンロード地図の確認

\*データ容量が大きい場合 Wi-Fi 環境での実施推奨

地図をダウンロードする。(注)

手順：

アプリのホーム画面右上にある「ギア」マークのアイコンをタップ、「地図ダウンロード」を選択しタップする。

都道府県名を選択しダウンロードボタンをタップする。

(例：平時には自県のみ、訓練及び災害時には派遣先をダウンロードする。)

左上の戻るボタンをタップする。

注：「全国広域地図」はスマホアプリをインストールされると自動的にダウンロードが開始されます。「ダウンロード済」であることを確認してください。

「ダウンロード失敗」となっていた場合は上記の手順に沿って再度ダウンロードしてください。

## 動作モードの確認

動作モードを「訓練 (GPS 位置情報の記録有)」にする。

手順：

アプリのホーム画面右上にある「ギア」マークのアイコンをタップする。

「動作モード」をタップし「訓練 (GPS 位置情報の記録有)」をタップする。

\*実災害時は「実派遣」を選択

## 所属チーム名の確認

自分の所属チームを選択する。

手順：

アプリのホーム画面右下「チーム情報」アイコンをタップする。

チーム名欄の横の「>」マークをタップ、表示された画面から自分の所属チーム名を選択する。

左上の戻るボタンをタップする。

(「チーム名検索」(虫眼鏡)に所属チーム名の一部を入力することにより絞り込むことができます)

所属チーム名が見つからない場合は、チームを作成する。

手順：

アプリのホーム画面右下「チーム情報」アイコンをタップする。

チーム名欄の横の「>」マークをタップ、「チーム名検索」(虫眼鏡)に自チーム名を入力し新規追加ボタンをタップする。

以下を入力する。入力後、登録ボタンまたは OK ボタンをタップする。

左上の戻るボタンをタップする。

## 【入力内容】

派遣元組織区分、派遣元都道府県、活動種別

(DMAT 等は「一般診療版」、DPAT 等精神支援チームは「一般診療+精神保健医療版」を選択)

**J-SPEED 担当者**（「私が J-SPEED 担当者です。」はチェックしない）

## 活動日報報告担当者の確認

チーム内で活動日報報告担当者(注) 1 名を決定する。

(次の項目は、活動日報報告担当者のみ実施)

「私が J-SPEED 担当者です。」にチェックする。

手順：

アプリのホーム画面右下「チーム情報」アイコンをタップする。

チーム名欄の横の「>」マークをタップし、自分の所属チーム名欄に表示されている「編集」をタップする。

画面一番下にある「私が J-SPEED 担当者です。」をチェックする。

「登録」または「OK」ボタンをタップする。

注：活動日報報告担当者の役割は活動日報報告を本部へ送信する。また、クロノロジーに位置情報が本部へ送信される。

## チームクロノロジーの記録確認

チームの活動状況（ステータス）を「待機中」

「移動中」「活動中」等にする。なお、「活動中」を選択した場合はさらに「活動項目」を選択する。

手順：

アプリのホーム画面中央右下「クロノロジー」アイコンをタップする。

画面左下にあるステータスアイコン(左から1番目)をタップする。

チームステータスを選択しさらに必要に応じてテキストエリアに状況等を入力した後送信ボタンをタップする。

□事象や状況を記録する。

手順：

アプリのホーム画面中央右下「クロノロジー」アイコンをタップする。

画面左下にあるテキストアイコン(左から2番目)をタップする。

事象や状況などを入力する。

必要に応じて発(発信元)/受(宛先)を入力し送信ボタンをタップする。

□写真画像を記録する。

手順：

アプリのホーム画面中央右下「クロノロジー」アイコンをタップする。

画面左下にある画像アイコン(左から3番目)をタップする。

カメラを起動し撮影するか、アルバムから写真を選択しさらに必要に応じてテキストエリアに状況等を入力した後送信ボタンをタップする。

重要：

※ステータスは、活動状況が変化する都度変更実施

※活動記録や入手情報などをテキスト入力や写真撮影などでこまめに入力。入力後送信ボタンをタップ

活動日報の作成手順の確認

□本日付で活動日報を新規作成します。

手順：

アプリのホーム画面左下「活動日報作成」アイコンをタップする。

活動日報の新規作成をタップし診療日を確認する。

□診療地点を選択します。

手順：

診療地点をタップし、表示された該当の診療地点を選択する。（「診療地点名検索」（虫眼鏡）に該当の診療地点名の一部を入力することにより絞り込むことができます）

選択ボタンをタップする。

該当の診療地点名が見つからない場合は、診療地点を作成する。

手順：

診療地点をタップし、新規登録ボタンをタップする。  
地図から診療地点となる場所を長押し後、診療地点名を入力し、登録ボタンをタップする。

□患者情報を登録します。

手順：

患者情報入力をタップし新規追加ボタンをタップする。  
内容に従って診療結果を入力し登録ボタンをタップする。

□活動日報を本部へ報告する。

手順：

活動日報を本部へ報告をタップし、内容を確認する。

「明日の診療活動」、「隊員の健康状態」および、「特記メモ」欄、「隊員の健康に関する報告事項」欄に本部へ伝達したいコメントを入力し「本部へ報告」ボタンをタップする。

\*入力結果は本部用ウェブサイトでご覧

<https://www.jspeedplus.net/ma/>

【訓練モード ID/PW】 訓練主催者が事前申請

【災害モード ID/PW】 災害毎に発行

## 【活動記録】

年 月 日

活動年月日

活動場所

被災地（避難所）の状況

活動内容



**【活動記録】**

年 月 日

活動年月日

活動場所

被災地（避難所）の状況

活動内容

## 災害支援ナース 個人情報

- 公益社団法人 日本看護協会 東京都渋谷区神宮前 5-8-2  
電 話 **03-5778-8831** FAX **03-5778-5601**
- 公益社団法人 奈良県看護協会 奈良県橿原市四条町 288-8  
電 話 **0744-25-4014** FAX **0744-24-7703**

自 分 の 記 録

名 前  
所 属 先  
所属 電話番号

自宅 住所  
自宅電話番号  
E-mail

### 【緊急連絡先】

ふり 名	がな 前	あなたとの関係 ( ) 〒
住	所	
電	話	

# MEMO

MEMO

初版:2015年 4月

改訂:2020年 10月

作成:災害看護委員会

発行:公益社団法人 奈良県看護協会

〒634-0813

奈良県橿原市四条町288番地8

TEL 0744-25-4014

FAX 0744-24-7703