



武田薬品工業株式会社

消化器疾患患者さんに向けた 災害支援のご案内

消化器疾患患者さんへ向けた災害支援として、以下の2つをご用意しています。

患者さん向けWebサイト上での情報提供

IBDステーションなどの消化器患者さん向けWebサイトでは、潰瘍性大腸炎、クローン病と共に歩む患者さんの生活を支える情報を提供しています。

潰瘍性大腸炎、クローン病と共に歩む

■ IBDステーション

<https://www.ibdstation.jp/>



消化器疾患患者さん用災害支援カード

消化器疾患患者さん用
災害支援カード

※ カカリつけ欄

● 主治医名: _____

● 疾患名: _____

● 薬名・治療: _____

● 罹病の場所: _____

氏名 _____

生年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

住所 _____

監修: 立石 清一郎 先生
(産業医科大学 産業生態科学研究所
災害医療センター 教授)

災害時は避難作業や避難生活で症状の悪化が考えられるので、早めに自分の病状などを周りの方や職場の方に話すことが重要です。
また主治医に受診できない場合は、受診可能な医療機関にこのカードを持って早めに受診してください。

緊急時に医療関係者に対して疾患情報を伝えることで、速やかに適切な治療を受けることができるように備えるためのカードです。

おなかに不安がある方へ

災害時の トイレの 備え方



企画・編集 特定非営利活動法人日本トイレ研究所 <https://www.toilet.or.jp/>
監修 野崎 良一 | のぞき消化器IBDクリニック 院長
協賛 武田薬品工業株式会社
発行 2024年11月

はじめに

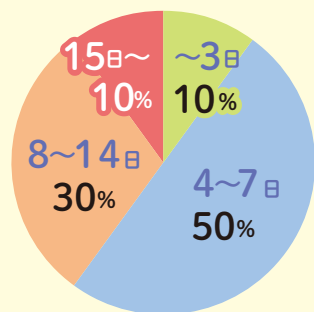
特定非営利活動法人日本トイレ研究所と武田薬品工業株式会社は、炎症性腸疾患（Inflammatory Bowel Disease：IBD）など、排泄に関する疾患等のある人に、災害時のトイレ事情を知っていただき、トイレの備えにつなげてもらうことを目的として本冊子を作成しました。

災害時にも安心できるトイレ環境を確保するため、自分自身の備えや周囲の方と話し合うきっかけとしてご活用ください。

災害時、水洗トイレは使えない

大きな災害が起きますと、水洗トイレが使えなくなります。避難所などに設置される仮設トイレは数量確保や運搬に時間がかかり、すぐには設置されないのが現状です。しかし排泄は止めることができません。流せないトイレに次々と排泄してしまい、不衛生な状態になります。

！避難所への仮設トイレの設置までに要した日数



「能登半島地震における
避難所トイレの被災状況調査」
特定非営利活動法人日本トイレ研究所、2024年
(n=10、避難所数)

！能登半島地震でのトイレ事情

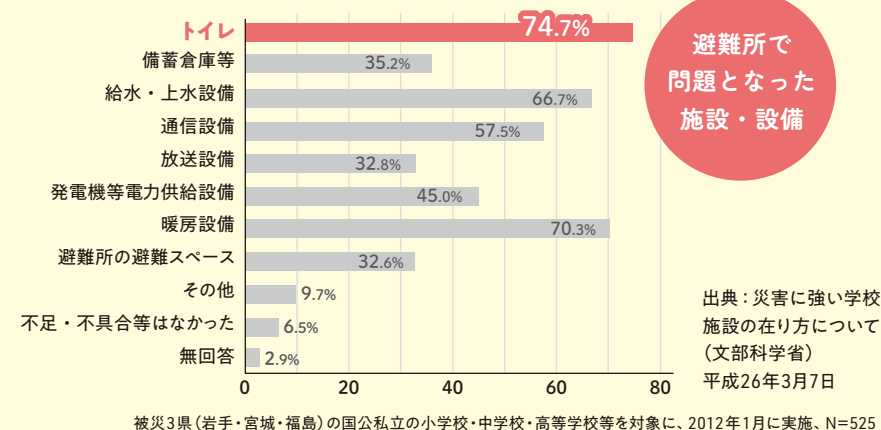


撮影：特定非営利活動法人日本トイレ研究所、2024年

トイレ問題と健康リスク

トイレが不便だったり不衛生になったりすると、トイレを避けようとして水分を控えてしまい、最悪の場合、死に至ることもあります。また、集団感染のリスクが高まります。これまでの災害では常にトイレ問題が上位にあげられました。

建物が無事であれば自宅で避難生活を送ることになります。しかし、水洗トイレが使えず、備えもなければ、屋外の仮設トイレなどを探すことになってしまいます。停電時はエレベーターも使えず、悪天候時など1日何度もトイレに行くことはストレスです。



炎症性腸疾患（IBD）ってどんな病気？

炎症性腸疾患とは、大腸や小腸などの消化管に慢性的な炎症が発生する原因不明の疾患の総称です。おもな疾患として「潰瘍性大腸炎」と「クローン病」があり、どちらも症状が良くなったり（寛解）悪くなったり（再燃）を繰り返す慢性的な腸疾患です。これらの病気は、腹痛、下痢、血便などの症状があり、症状がひどい時には頻回（1日10回以上）にトイレに行かなければなりません。症状が個人によって様々であり、これらの病気は外見からはわかりにくいので、災害時には排泄に関して周囲の方の理解と配慮が求められます。（厚生労働省から医療費助成対象の指定難病として認定されています。）



携帯トイレを備えよう

携帯トイレは、断水したり、汚水が流せなくなった時に、便器にとりつけて使う袋式のトイレです。袋の中に排泄し、凝固剤もしくは吸収シートで大小便を安定化させます。

自治体の確認が必要ですが、使用後のごみは可燃ごみ扱いになることが多いので、ごみ収集が再開するまで、保管する必要があります。

吸収量や消臭・防臭効果など様々な種類があるので、事前に試してみて、自分が使いやすく安心できるものを備えることをおすすめします。

携帯トイレの使い方

1

携帯トイレをぬらさないために便座を上げて便器にポリ袋を取りつける



2

便座をおろす



3

携帯トイレを取りつける



4

吸収シートや凝固剤でうんちやおしっこを固める



5

使ったあとは空気を抜いて口をしっかり結ぶ



6

ふたつきの容器等に保管する



どのくらい備えたらいい？

1日に何回トイレに行くかによって携帯トイレをいくつ備えたらよいかは、異なります。自分や家族がトイレに行く回数を知って、下の計算式にあてはめてみてください。備える日数は7日間以上をおすすめします。

□ 携帯トイレ (1人あたり)

できれば7日分は備えておきましょう

$$\boxed{}_{\text{トイレに行く回数}} \times \boxed{}_{\text{日分}} = \boxed{}_{\text{必要な数}}$$

□ トイレットペーパー

経済産業省では、1か月分（4ロール／人）の備えをすすめています。実際に、どのくらい必要か測ってみてください。



□ 照明

照明は、両手が自由になり、空間全体を照らすことができるものを備えましょう。



□ 手指消毒剤

断水したときも手を衛生的に保つためにアルコールやウェットティッシュなどを備えましょう。



□ ポリ袋

携帯トイレをぬらさないようにするためのポリ袋（目安：45ℓ）も一緒に備えましょう。



他に自分に必要なものを記入してみましょう

例）おしりふき、携帯用おしり洗浄器など

災害時のトイレ Q&A

IBD患者さんに、災害時の不安や疑問についてお聞きました。

q.1

自宅が安全であれば、在宅避難をしたいと思います。
どんなトイレの備えがあるといいですか？



携帯トイレを備えましょう

「携帯トイレ（3ページ）」は、断水などで水洗トイレを使えなくなったときに、便器にとりつけて使うことができます。
マンションはポンプで水を上階に送っていることが多いため、停電で断水する可能性があります。また地震で排水管が壊れている場合、無理に流すと下階のトイレから汚水が逆流する恐れがあります。在宅避難をするために「携帯トイレ」の備えをおすすめします。

q.2

頻繁にトイレに行く必要があり、1回あたりの時間もかかります。
避難所に行くトイレを長時間使ってしまう、
周りに迷惑をかけるのではないかと不安です。



まずはニーズの共有が大切です

排便回数が多い、排便に時間がかかる、広いスペースが必要など、排便環境に特に配慮を要する人が気兼ねなく使えるトイレゾーンを設ける必要がありますが、要配慮者へのトイレ対応は遅れているのが現状です。まずはこのようなニーズがあることを共有することが大事です。

q.3

大腸を摘出しているため、ガスがたまりやすく、
排便後のにおいも強いと感じています。
多くの人が使うトイレでは、音やにおいが気になります。

屋外トイレの使用も検討してみてください

避難所の建物内のトイレより、屋外に設置される仮設・移動式トイレの方が比較的気になるストレスが低くなるように感じます。ただし、屋外なので利便性がよくないこと、すぐに設置されない可能性があることが課題です。

q.4

避難所に、仮設トイレはどのくらいの数が設置されますか？



発災後すぐに確保するのは難しい

避難所のトイレの個数に関する国の指針では、目安として「災害発生当初は、避難者約50人当たり1基」「その後、避難が長期化する場合には、約20人当たり1基」となっています*。これは建物内のトイレ個室数（携帯トイレを用いることを想定）も含めた数です。ただ、災害の程度や避難者の人数によっては、発災後すぐに必要なトイレ数を確保できない可能性の方が大きいと考えられます。

* 避難所におけるトイレの確保・管理ガイドライン（2016年4月、内閣府（防災担当））

q.5

食事の配慮をしてもらうことはできるでしょうか？



平時から相談する機会を持ちましょう

IBD患者さんが避けたほうがいい食品があることはまだまだ知られていません。平時から地域防災の関係者に、病気について理解してもらい、相談する機会を持ちましょう。また、自身でも最低3日分、できれば7日間分の食料品を備えておくようにしましょう。

IBD 専門医・野崎 良一先生からのメッセージ

IBD患者さんは、排便回数が多く、食事制限等もあるため、日頃からの備えが重要です。具体的には、お薬手帳の携帯、ストーマを持つ患者さんではストーマ装具の備蓄・互換性の確認、非常食のローリングストック*、ヘルプマークの活用（トイレ利用などに配慮が必要なことを周囲に知らせるため）の備えをおすすめします。災害時におけるトイレの備えも忘れないようにしてくださいね。



* 普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法。
（出典：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」）