

MS・NMOSD患者のための 防災ガイドブック

【監修】
東北医科薬科大学病院脳神経内科
中島 一郎 先生

はじめに

このガイドブックは、
MS・NMOSD患者が災害時に安全を確保しながら、
良好な療養環境を維持できることを目的につくりました。

自分にとって大事な情報を加えて、
自分のための防災ガイドブックを完成させてください。
定期的に訓練を行ってガイドブックを見直してください。
海外旅行に出かけるときのパスポートのように、
いつも持ち歩いて緊急時に備えてください。

このガイドブックがいざという時の
支えになることを願っています。

使い方

1. 自分にとって大事なことを書き加えましょう。
2. 月に1回は目を通して、備品や災害発生時の行動を確認してみましょう。
3. 年に1回は非常持ち出し品を持って、避難場所まで歩いてみましょう。

～支援者の皆様へ～

災害が発生して避難が必要になった時、不安の声を挙げられずに困っている「目に見えない障がい」を持った難病患者さんが多くいらっしゃいます。このガイドブックをご覧いただき、そういった患者さんたちの声に耳を傾け、今一度、配慮や支援の在り方についてご検討いただければ幸いです。

発行者：MSいばらき
代表・防災介助士 桑野あゆみ

目 次

1. 平常時から準備しておくこと.....	1
2. 災害時非常持ち出し袋の準備.....	2
3. 備蓄品.....	3
4. 避難所での生活.....	4
5. 薬の用法・保存方法について.....	5
6. 薬についての注意点.....	6
7. MS・NMO患者の気になる避難対策.....	7.8
8. 専門医からのメッセージ.....	9
9. 災害伝言ダイヤル.....	10
10 災害レベル表.....	11

付 録

* 非常用ヘルプマーク.....	12
* ヘルプマーク記載事項.....	13
* わたしの訓練記録.....	14



1. 平常時から準備しておくこと

近年、地震や台風などの自然災害が多発しています。
大きな災害が起きて避難所に駆け込んだとき、在宅避難をしたとき、
支援が開始されるまでの3日間程度は、誰もが「**自分の身は自分で守る**」必要があると考えます。特に難病を抱えた私たちは、体調を崩さないように自己管理をすることが大切。では、どんな準備が必要なのでしょうか？

**家族や医師などと、災害発生時の対応について
話し合っておきましょう！**

家族

- ・非常時の連絡方法
（家族LINEグループ、災害用伝言ダイヤル（P10参照）等）
- ・集合場所の確認（家族が離れていた場合どこに集合するのか）
- ・避難所の確認
（**ハザードマップ**や市町村のHPで、近隣の**指定避難所**を確認します）
*通勤通学中に交通機関が止まってしまったとき、経路に近いどの場所に身を寄せられそうか考えたり確保しておくとう安心です。

●家族で話し合ったこと

非常時の連絡方法：

緊急時の集合場所：

災害時の避難場所（**避難場所、指定緊急避難場所、津波避難場所**）

近隣の**指定避難所**：

医師・病院

- ・災害発生時、病気の症状で注意する点
- ・薬の取扱いや注意事項（**服用しないと生命にかかわる薬など**）
- ・緊急連絡先

- ・災害時避難行動要支援者制度…災害発生時に一人では避難行動が難しい、高齢者や障がい者、難病患者等を台帳に登録し、避難支援のプラン作成を行います。登録の相談は各市町村窓口まで。

2. 災害時非常持ち出し袋の準備

災害が起きた時、避難先で必要なものをサッと持ち出して避難できるように「**非常持ち出し袋**」を備えておきましょう。

- ・非常持ち出し袋として理想的なのは、両手が空く防水タイプのリュック。
- ・動きやすさを考え、男性は15kg、女性は10kg（子供用はもっと軽く）以内に抑えるようにします。
- ・非常持ち出し袋は、できればそれぞれのニーズにあわせて家族1人につき1つずつ用意します。
- ・袋の中には、最低限必要なものを入れるようにします。



一般的な非常持ち出し袋の中身

- 例）・乾パンなどの非常食・ペットボトル飲料水（500ml）
・ローソク・ライター・軍手・ばんそうこう・マスク・歯磨きセット（洗口液）・水のいないシャンプー・簡易トイレ
・タオル・ポリ袋・トイレットペーパー・ガムテープ
・携帯ラジオ・ウェットティッシュ・スリッパ・雨がっぱ
・ポンチョ（着替え用）・現金（小銭多め）・食品用ラップ類
・ヘッドライト・乾電池・メモ帳・筆記用具・スマホ充電器
・モバイルバッテリー など

*非常食・飲料水は1人分ずつ、その他は家族で分担してリュックに入れます。

- ★非常持ち出し袋は、**すぐに持ち出せる玄関先や寝室など、いつも決まった場所に保管します。**
- ★食料を入れる時は、**水や熱を使わずにすぐ食べられるものを用意します。**（自分の好きな食べ物を入れるのもポイントの1つです。）

「避難所での飲食について」

大災害を体験された方から「非常持ち出し袋に入れておいた、開けると匂いが出る缶詰などの食料品を、食料の配給もまだない状態の避難所で一人だけ食べることはできなかった」と伺いました。非常食の準備をする時は、周囲への配慮も一緒に考えたいですね。

～防災ワンポイントメモ～

大規模災害発生時は、携帯電話各社が無料Wi-Fiスポットを設置したり、携帯電話ネットワークに頼らず確認や情報収集ができるよう、被災地域の人々のために公衆無線LANサービス（公衆Wi-Fi）「OOOOJAPAN（ファイブゼロジャパン）」が無料開放されるなどします。

災害発生時、スマホやタブレットなどの通信機器は連絡手段や情報収集などの重要なアイテムです。充電を切らさないよう、モバイルバッテリーなどの準備も忘れずに行いましょう。



3. 備蓄品

備蓄品は災害時に備え、日頃から家庭に蓄えておくものです。
避難所を利用せず、「在宅避難」をする時にも活躍します。

例) << 備蓄用品 >>

- ・LEDランタン、乾電池・ろうそく、ライター・ブルーシート
- ・カセットコンロ、ボンベ・発電機・トイレットペーパー
- ・ウェットティッシュ・食品用ラップ・消臭剤・生理用品・おむつ
- ・非常トイレ用の凝固剤・黒ビニール袋 など

<< 備蓄食品 >>

- ・米・アルファ米・乾麺（ラーメン、パスタなど）・レトルト食品
- ・お菓子・飴・ガム・飲料水・コーヒー・ジュース など

※ペット用食品も忘れずに準備しましょう。



★飲料水について

- ・飲料水はペットボトルで用意します。非常持ち出し袋の中には持ち歩きに便利な500mlを用意しますが、備蓄には2ℓを多めに用意します。
- ・市販飲料水の賞味期限は1年程度です。長期保存できる「保存水」（5年・10年）も備蓄用として販売されています。
- ・ポリタンクに保存した水道水は2～3日で飲めなくなります。煮沸したり、洗い物などに使うようにしましょう。

★食料について

- ・非常持ち出し袋には「水を使わずに食べられるもの」を入れますが、備蓄には「水だけで調理できるもの」を準備します。

例) 乾麺、レトルト食品、インスタント食品、フリーズドライ食品など



備蓄・使用、賞味期限問題

被災体験をされた方から「毎年3月11日に、備えておいた備蓄食料品を使ったパーティーを開いて、1年間何事もなく過ごせたことを喜び合いながら、また次の1年の備えをしている。」というお話を伺いました。使用、賞味期限を見直す、いいアイディアですね。

～防災ワンポイントメモ～

備蓄には、食料や飲料水などの防災用品を日ごろからある程度ストックしておき、賞味期限や消費期限が近づいたものから消費して買い足す「ローリングストック」という方法があります。

4. 避難所での生活

大災害発生時、避難所には、時に数十～数千の人が集まります。その中には高齢者、障がい者、妊婦などの介助が必要な人も。

難病患者、特に「**見えない障がい**」を抱えた私たちは、どのような避難生活を送ればいいのかのでしょうか。

災害発生から3日間は「自分の身は自分で守る」の意識を！

- 日常服薬している薬は、非常用として日頃から1週間分くらい余分に用意しておきましょう。また生活環境の変化などで、症状の悪化が心配されます。医師の指示なしに、**薬の中断はしないように**しましょう。
- **マスクや消毒液**などは、感染予防の重要なツールです。平常時から少し多めに用意して、災害時に備えておきましょう。
- 大災害発生から数日すると、ボランティアセンターが開設され、ボランティア、医師、保健師などが避難所を巡回します（災害や避難所の状況によって差があります）。不自由がある場合などは積極的に相談しましょう。

* 避難所の受付で健康状態を記入する用紙があった場合（用紙がなくても）、病気の事を伝えておくことで、医療スタッフが巡回時に状況を診てくれたり、配慮に繋がる可能性もあります。

- 避難所では、座っている事が多いので、運動や体を動かす機会が少なくなってしまうかもしれません。ラジオ体操やストレッチを行うなど、体を動かすことを意識し、体力を保つようにしましょう。



～避難所での感染症対策～

感染症が流行している状況においては、ハザードマップで自分の家が実際に災害の危険のあるエリアであった場合、または災害で家が倒壊して住み続けることが困難になってしまった場合以外は、感染の危険がある避難所の他に、親戚、友人宅など、**3密**が防げる安全な避難場所はないか検討しておきましょう。（避難所での**3密**を避けるため、同時に近隣の宿泊施設やコミュニティセンターなどの利用を検討している地域もあります。）

避難所へ避難する場合は、**マスク**をして**咳エチケット**に気を付ける、頻繁に**手洗い**をする、十分な**換気**を心掛ける、人との**距離**をとるなどの配慮を行います。そして、非常持ち出し袋には**体温計**も入れておき、こまめに体温のチェックをしましょう。



5. 薬の用法・保存方法について

★多発性硬化症（MS）

商品名／一般名	用法	保存方法
ベタフェロン® （インターフェロン・ベータ1b）	2日に1回皮下注射	直射日光・高温を避け常温保存
アボネックス® （インターフェロン・ベータ1a）	週1回筋肉注射	直射日光・高温を避け 冷蔵庫（2～8℃）などで保存
イムセラ®・シレニア® （フィンゴリモド塩酸塩）	1日1回経口投与	直射日光・高温・湿気を避け 25℃以下で保存
タイサブリ® （ナタリズマブ）	4週間隔で点滴静注	医療機関にて保存
コパキソン® （グラチラマー酢酸塩）	1日1回皮下注射	直射日光・高温を避け 冷蔵庫（2～8℃）などで保存
テクフィデラ® （フマル酸ジメチル）	1日2回経口投与	直射日光・高温を避け常温保存
メーゼント® （シボニモドフマル酸）	1日1回経口投与	直射日光・高温を避け 冷蔵庫（2～8℃）などで保存
ケシンブタ® （オファツムマブ）	4週間隔で皮下注射	直射日光・高温を避け 冷蔵庫（2～8℃）などで保存

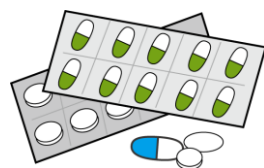
★視神経脊髄炎（NMOSD）

商品名／一般名	用法	保存方法
ソリリス® （エクリズマブ）	2週間隔で点滴静注	医療機関にて保存
エンスプリング® （サトラリズマブ）	4週間隔で皮下注射	直射日光・高温を避け 冷蔵庫（2～8℃）などで保存
ユプリズナ® （イネピリズマブ）	6ヵ月に1回点滴静注	医療機関にて保存

★共通

商品名／一般名	用法	保存方法
ブレドニン® （ブレドニンソロン）	医師の指示量を服用	直射日光・高温を避け常温保存

2022. 4現在



6. 薬についての注意点

- ・災害（感染症も含む）が起きたからと言って、医師の承諾なしに薬の使用を中止することは、病状の悪化に繋がる可能性がありますので絶対にしないでください。
- ・治験に参加している患者さんは、治験薬との関連の有無に関わらず、治験中の患者さんに何かあった場合は実施責任者への報告が必要になるので、担当の治験コーディネーター（CRC）と事前に災害時の連絡手段について複数（家族なども含めて）確認しておく必要があります。
- ・点滴や注射を受けている患者さんの場合、予定通りに投与できない状況が生じえますが、基本的に1～2週間投与が延びても大丈夫ですので、慌てずに病院の指示に従ってください。
また、薬剤によってはサポートプログラムが用意されているので、あらかじめそれらのプログラムに登録しておくことも有用かもしれません。

ソリリス：サポートプログラム「ともに」
https://alexionpharma.jp/-/media/alexionpharma_jp/new-media/pdf/70_2021_12_15.pdf



エンスプリング：サークル

<https://nmosd-online.jp/patients/support-program/>



- ・冷蔵が必要な薬剤については、停電などで薬剤の冷蔵保存が出来なくなったとしても、ある程度の期間常温保存が可能です（薬剤によって違いがあります）、平常時からクーラーボックスの準備や保冷剤を冷凍しておくなどの備えをしておきましょう。
*冷蔵庫は扉を開けなければ、停電後も冷蔵で約3時間、冷凍で半日程度は温度を保てます。停電時はなるべく開閉を最低限に抑えるようにしましょう。
- ・病院などで処方された医療用医薬品は製造後、未開封の状態で3～5年が使用期限です。非常用として保管しておく場合は、非常食と同じようにある程度の期間を過ぎたら新しいものと入れ替える（ローリングストック）ようにしましょう。
- ・大災害発生時、数日経つと医師、看護師、医療事務職員で構成されるJMAT（日本医師会災害医療チーム）が避難所や救護所などを巡回します。お薬手帳や処方箋があればその場でスマホから病院へ写真を送り、早ければその日のうちに（状況によって差はあります）薬を入手することが可能です。その際、患者に医療費の負担はありません。平常時からお薬手帳を携帯する、スマホで最新の処方箋を写真に残しておく、アプリを活用するなどの備えをしておきましょう。

7. MS・NMOSD患者の気になる災害対策

・暑さ、寒さ対策

真夏に冷房の効いていない場所へ避難したとき、また停電が発生してエアコンが使えない場合など、暑さは私たちMS・NMOSD患者には大きな負担になります。すぐに体を冷やしたい（熱を下げたい）時は保冷材などで、脈拍がとれるような皮膚が薄いところ（例：手首、首、肘の内側、膝の裏側、こめかみなど）を冷やすと効率よくクールダウンできます。



身体を温めたい時は、簡単に出来る方法は温かい飲み物（ほうじ茶、紅茶、チャイ、みそ汁、ココアなど）で体の内側から温める事です。衣類については、ヒートテックを上手に取り入れる、首・手首・足首の露出を減らし、ギツギツに着込まないこと（血行が悪くなりかえって冷やしてしまう事も）。そしてふくらはぎやひざ、太ももの筋肉を動かすような運動をする事も効果的です。

・トイレ対策

避難所ではトイレに行くのを我慢したり、水分補給を怠るなどして、膀胱炎や脱水症になるケースがあるという報告があります。トイレが近い症状があるとつい我慢してしまいがちですが、水分を十分に摂り、体調維持を心がけましょう。

近年、台風や大雨により長時間の停電が発生しています。台風が近づいて来たら浴槽に水をためておく、もし電気が止まってしまっても、お風呂に溜めておいた水を使ってトイレの水を流す事ができます。非常用のトイレも100均で買える物や、アロマ付きのおしゃれなものなどたくさんの種類が販売されていますので、ぜひ一度インターネットで検索してみてください。

・燃料も忘れずに

災害発生時は給油のためガソリンスタンドに長蛇の列ができているニュースがよく流れます。車は移動手段の他にも、エアコンを使用したり身体を休ませたり、ケーブルがあればスマホやタブレットの充電もできたりと便利な面もがたくさんあります。平常時から燃料メーターが半分まで減ったら満タンにしておく習慣をつけて災害時に備えておきましょう。



・乳幼児の避難対策

- ・液体ミルク・使い捨ての哺乳瓶・レトルト離乳食
- ・お菓子・ジュース・抱っこ紐・おむつ・おしりふき
- ・おもちゃ・衣類・授乳用ケープ



など、お子さんの成長に合わせた備えを忘れずにしておきましょう。
乳幼児が飲食するものは慣れた味のもの、おもちゃも使い慣れたものを用意すると、安心感を与えることができます。

ハザードマップで自分の住んでいる地域に浸水の被害が予想される場合などは、あらかじめ浸水被害がない親戚や知人宅などへ早めの避難をしておくで安心です。避難所へ避難をする場合は、子供を連れての移動時間も考慮して、**警戒レベル3「高齢者等避難」**の警戒レベルが発表されたら、速やかに避難行動を開始しましょう。

・その他

宮城県ではMMWINという診療データバックアップシステムがあり、登録してデータを管理してもらうことで震災時など他の医療機関を受信した際も過去の検査データや処方歴が参照できます。



・緊急用ヘルプマークの使い方（P12.13）

ヘルプマーク・ヘルプカードは、援助や配慮を必要としていることが外見ではわからない人々が、援助を受けやすくなるよう作成されたものです。所持者に期待される配慮の中には「災害時における**安全避難**の支援」も含まれています。

＊災害発生時、避難先で配慮が必要という事を示す時などにお使い下さい。

- ・P12の必要事項を記入します。
※個人情報なので必要のところだけ記入しましょう。
- ・点線から切り取り、リュックに貼ったり、ヘルプマーク上の○に穴をあけ、ひもを通してぶら下げるなどしてご使用ください。

＊その他、難病患者の災害や避難についての詳しい情報は「難病患者のための防災ガイドブック」をご覧ください。



8.専門医からのメッセージ

2011年3月11日の14：46、自分は東北大学医学部の研究室の机に座っていました。今でも脳裏に焼き付いているのは、深夜に避難所の小学校から東北大学病院まで真っ暗な道を歩きながら空を見上げたときの満天の星です。どんな状況になっても希望の光は消えないと強く思いました。

震災から2週間はまともな外来診療ができませんでした。家を流されて避難所生活を続けていたために1ヶ月連絡が取れない患者さんもいました。大きな災害では病院や薬局も稼働できない状況になる可能性がありますので、少なくとも1週間分の薬は常に余分に持っていたほうがいいでしょう。

我々は、震災による避難所生活などで受けたストレスが多発性硬化症（MS）や視神経脊髄炎（NMOSD）に影響したかどうかを調査しました。（Kanamori Y, et al. J Neurol Neurosurg Psychiatry. 2017 ;88:362-364.）結論としては、震災のストレスはMSやNMOSDに大きな影響を与えませんでした。きちんと薬を服用していれば、短期間の大きなストレスがあってもほとんどの患者さんには大丈夫であることが証明されました。

また、災害時とはとにかく不安になりますが、不安を取り除くために情報収集は重要です。当時はまだSNSも今ほどは普及しておらず、患者さんとのコミュニケーションツールは限られていました。日本神経学会には災害支援ネットワーク <<https://www.neurology-jp.org/network/index.html>>がありますが、学会員（医師）同士のネットワークであり、患者さんが利用できるものではありません。

当時東北大学には多発性硬化症治療学寄附講座があり、公式のtwitterを震災前年の2010年7月から始め、講演会情報などを発信していました。震災時はまだフォロワーも少なかったものの、SNSが使い方によっては災害時に非常に有用であることを実感しました。誤情報やデマも多いtwitterですが、信頼できる発信元からの情報は大いに役立つので利用してほしいと思います。下記のアカウントはどなたでもフォローできます。ぜひこの機会にフォローしておいてください。

中島一郎twitter @ichi580

日本神経免疫学会公式twitter @JNSI72161951

MSキャビン公式twitter @mscabin

東北医科薬科大学病院脳神経内科

中島一郎

9. 災害用伝言ダイヤル

日本国内で大規模な災害が発生した場合に、電話を用いて音声による伝言板の役割を果たすシステムです。

【災害用伝言ダイヤル（171）の基本的操作方法】

「171」をダイヤルし、音声ガイダンスに従って伝言の録音、再生を行って下さい。

操 作 手 順		伝言の録音		伝言の再生	
①	171をダイヤル	171			
②	録音または再生を選ぶ。	【ガイダンス】 こちらは災害用伝言ダイヤルセンターです。録音される方は1、再生される方は2、暗証番号を利用する録音は3、暗証番号を利用する再生は4をダイヤルして下さい。			
		(暗証番号なし)	(暗証番号あり)	(暗証番号なし)	(暗証番号あり)
		1 【ガイダンス】 4桁の暗証番号をダイヤルして下さい。 XXXX	3 【ガイダンス】 4桁の暗証番号をダイヤルして下さい。 XXXX	2 【ガイダンス】 4桁の暗証番号をダイヤルして下さい。 XXXX	4 【ガイダンス】 4桁の暗証番号をダイヤルして下さい。 XXXX
③	被災地の方の電話番号を入力する。	【ガイダンス】 被災地域の方はご自宅の電話番号を、または、連絡を取りたい被災地域の方の電話番号を市外局番からダイヤルして下さい 0XXXX XXXX XXXXX			
伝言ダイヤルセンターに接続します。					
④	メッセージの録音 メッセージの再生	【ガイダンス】 電話番号0XXXXXXX(暗証番号XXXX)の伝言を録音します。プッシュ式の電話機をご利用の方は数字の「1」をおして下さい。ダイヤル式の方はそのままお待ち下さい。なお、電話番号が誤りの場合、もう一度おかけ直して下さい。		【ガイダンス】 電話番号0XXXXXXXの伝言をお伝えします。プッシュ式の電話機をご利用の方は数字の「1」をおして下さい。ダイヤル式の方はそのままお待ち下さい。なお、電話番号が誤りの場合、もう一度おかけ直して下さい。	
		ダイヤル式電話機の場合	プッシュ式電話機の場合	ダイヤル式電話機の場合	プッシュ式電話機の場合
		(ガイダンスが流れるまでお待ちください)	1	(ガイダンスが流れるまでお待ちください)	1
		【ガイダンス】 伝言をお預かりします。どっとという音のあとに30秒以内でお話下さい。お話が終わりましたら電話をお切り下さい。	【ガイダンス】 伝言をお預かりします。どっとという音のあとに30秒以内でお話下さい。お話が終わりましたら数字の9を押して下さい。	【ガイダンス】 新しい伝言からお伝えします。伝言を繰返すときは数字の8を、次の伝言に移る時は数字の9を押して下さい。	
		伝言の録音		伝言の再生	
		(ガイダンスが流れるまでお待ちください)	録音終了後 9 【ガイダンス】 伝言を繰返します。訂正されるときは数字の8を押して下さい。再生が必要な方は9を押して下さい。 録音した伝言内容を確認する。 【ガイダンス】 伝言をお預かりしました。	【ガイダンス】 お伝えする伝言は以上です。電話をお切り下さい。	【ガイダンス】 お伝えする伝言は以上です。伝言を追加し録音されるときは数字の3を押して下さい。 (ガイダンスが流れるまでお待ちください) 【ガイダンス】 電話をお切り下さい。
⑤	終了	自動で終話します。			

覚えてください、災害時の声の伝言板 災害用伝言ダイヤル(171)

体験利用提供日：毎月1日、15日0：00～24：00、正月3日が（1月1日0：00～1月3日24：00）防災週間（8月30日9：00～9月5日17：00）、防災とボランティア週間1月15日9：00～1月21日17：00）

10. 災害レベル表

災害発生に備えて、信頼できる情報をもとに早めの避難行動をとしましょう。

●避難情報と警戒レベル

警戒レベル	行動を促す情報	住民が取るべき行動
5	緊急安全確保	命の危険 直ちに安全確保
警戒レベル4までに必ず避難		
4	避難指示	危険な場所から 全員避難
3	高齢者等避難	高齢者らは 危険な場所から避難
2	大雨・洪水・高潮注意報	自らの 避難行動を確認
1	早期注意情報	災害への 心構えを高める
		*内閣府（防災担当）、消防庁の資料参照

2021.7

《台風・大雨・高潮などで、避難レベルが発表されたら》

- *まずはハザードマップで自分の住んでいる地域、今いる地域の起こりうる浸水予想を確認します
- *自分の住んでいる地域、今いる地域に浸水の被害が予想され、避難時、歩行などに不安がある場合などは、警戒レベル3「高齢者等避難」の警戒レベルが発表されたら、速やかに避難行動を開始します
- ・ハザードマップの的中率は100%ではありませんが、近年発生した浸水被害では、浸水の実態とハザードマップの予想がほぼ一致しています。ぜひ一度、確認してみましょう
- ・ハザードマップに危険と記されていないくても、山の斜面や地形の低い場所であれば、自主的に避難行動をとることも考えておきましょう
- ・感染症が蔓延している場合など、避難所への避難に不安を感じる場合は、あらかじめ友人や親戚宅など被害が及ばない、避難所以外の避難場所も検討しておきましょう



キリトリ線



私には、外見ではわからない基礎疾患があります。
このカードを参考に、対応をお願いします。

(緊急対応が必要な時は119番に連絡をお願いします)

☆名前：

☆住所：

☆生年月日： 年 月 日 ☆血液型： 型

☆緊急連絡先：

☆疾患名：

☆必要な処置：

☆禁止処置：

☆飲んでいる薬：

☆副作用のある薬：

☆対応方法：

☆かかりつけ医療機関：

☆注意事項：

キリトリ線

わたしの訓練記録

実施日： 年 月 日（ 曜日）

天気：

やってみたこと：

気づいたこと：

実施日： 年 月 日（ 曜日）

天気：

やってみたこと：

気づいたこと：