



災害支援ナース 実践マニュアル



(花ことば 復活・再生)

公益社団法人

宮城県看護協会

(令和3年 2月 版)

災害支援ナース 実践マニュアル

災害支援委員会

はじめに

この度は宮城県看護協会災害支援ナースに登録いただきありがとうございます。

本県は2011年東日本大震災、2019年台風19号で被災しました。台風19号では、災害支援ナースの派遣を経験し、より実践において活用できるマニュアルの必要性を感じ、委員会で検討を重ねてまいりました。

今回の改訂にあたり、災害支援ナース育成研修の内容を多く盛り込み、より実践的なマニュアルにいたしましたので、今後の支援活動にご活用ください。

令和 3年 2月

目 次

- I 災害支援ナースとは・・・・・・・・・・ 1
- II 派遣要請までの流れ・・・・・・・・・・ 4
（災害支援ネットワークシステム）
- III 活動準備・・・・・・・・・・ 6
- IV 支援活動の実際・・・・・・・・・・ 10
- V ストレスチェックと自分自身のケア
・・・・・・・・・・ 19

I 災害支援ナースとは

1 役割

- ① 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
- ② 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

2 活動の場所

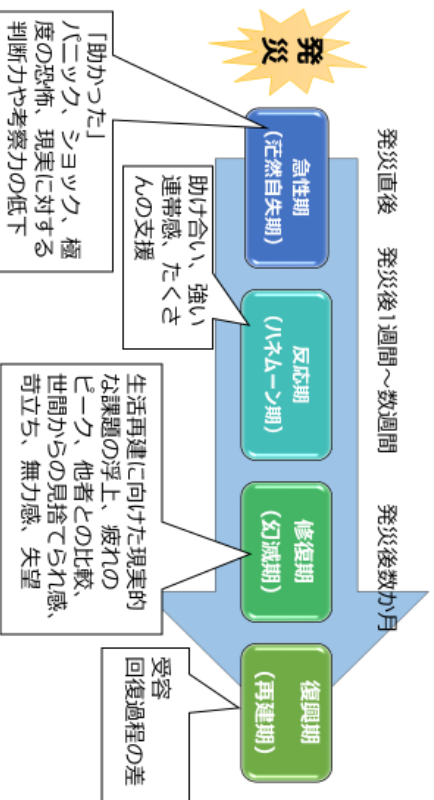
原則として被災した医療機関・社会福祉施設・避難所(福祉避難所を含む)

3 派遣時期と派遣期間

派遣時期：発災後 3 日以降から 1 ヶ月を目安とする

派遣期間：一人の活動期間は原則として、移動日を含め 3 泊 4 日とする

被災者の心理的反応の時間経過

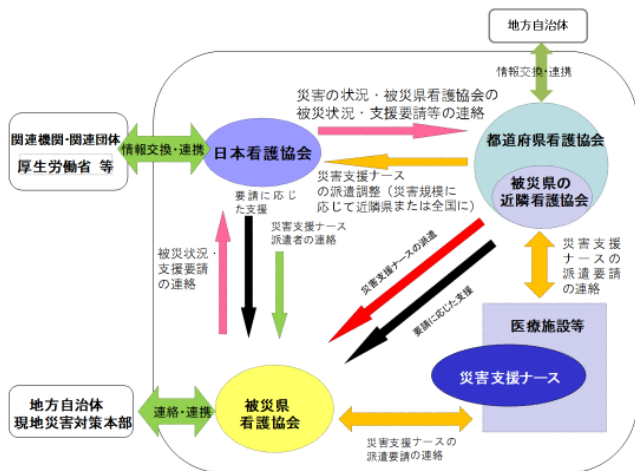


4 心構え

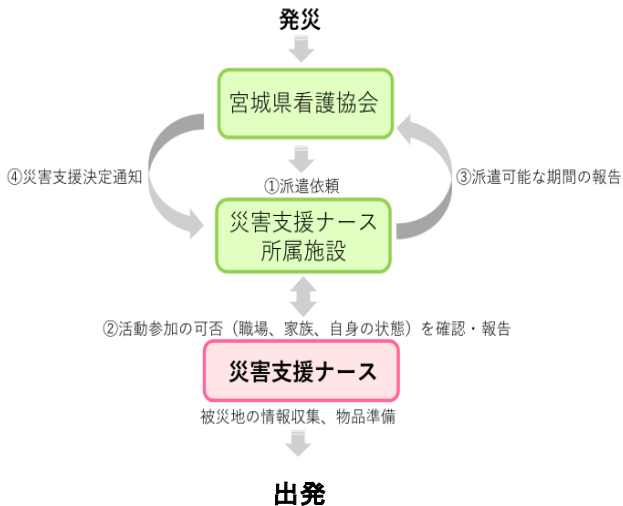
- ① 自己完結型の活動が原則
- ② 自己の安全を守る
- ③ 被災した人々を、それ以上傷つけないように、言葉や態度に注意する
- ④ 現地の状況やニーズに応じて、柔軟かつ臨機応変な活動を展開する

II 派遣要請までの流れ (災害支援ネットワークシステム)

日本看護協会災害時支援体制のしくみの概念図



発災から出発までの流れ



Ⅲ活動準備

1 情報収集

① ホームページ

看護協会や被災都道府県の災害対策本部など

② 各省庁情報提供サイト

国土交通省など

③ 地図

④ テレビ・ラジオなど

2 所属施設や看護協会との調整と確認しておくこと

確認先	確認事項	具体的な内容
所属施設	派遣時の身分	出張/有給休暇/公休/ボランティア休暇
都道府県看護協会	事故補償	旅行傷害保険に加入するのか
	派遣に係る費用	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 交通費、日当が支給されるのか ➢ 支給される場合、支払いの時期と方法
	活動期間	原則3泊4日（確認が必要）
	活動場所と活動場所までの移動に関すること	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 活動場所（医療機関/避難所） ➢ 活動場所までの交通手段 ➢ チケット手配は誰が行うのか ➢ 集合時間と場所、解散場所 ➢ 集合から帰還までの緊急連絡先 ➢ 連絡を入れるタイミング（現地到着時や自宅到着時など）

確認先	確認事項	具体的な内容
自分で確認すること	事故補償	看護職賠償責任保険の補償の範囲
	活動場所の状況	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 被災自治体のHP等で公表されている情報 ➢ 他団体のHPに掲載されている情報
	被災地の基本情報	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 地理 ➢ 文化的背景 ➢ 地図
	被災地の被害状況	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 二次災害のリスク ➢ インフラの復旧状況

3 支援活動に必要な物品

- ・ 災害の種類・発生後の時間経過や季節、活動場所により判断する
- ・ 基本的には、自分自身が活動を続けるために『自己完結で滞在・移動ができる身支度』を行う

※荷物はまとめてリュックにつめる

(スーツケースは被災地の道路状況により動かすことが出来ないことがあります)

※持参するものには所属・氏名を明記する

用途		持参した方が望ましいもの
支援活動を行う	身分を保障するもの	<input type="checkbox"/> 災害支援ナース登録証 <input type="checkbox"/> 看護協会会員証 <input type="checkbox"/> 所属機関の身分証明書 <input type="checkbox"/> 健康保険証のコピー
	活動に使うもの	<input type="checkbox"/> 血圧計 <input type="checkbox"/> ステート <input type="checkbox"/> 体温計 <input type="checkbox"/> ペンライト <input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> メモ帳 <input type="checkbox"/> バインダー
身を守る	自分の身を守るためのもの	<input type="checkbox"/> 予防衣（エプロン） <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 携帯用手指消毒剤 <input type="checkbox"/> 自分用の常備薬 <input type="checkbox"/> 雨具 <input type="checkbox"/> 防寒具
	貴重品管理	<input type="checkbox"/> ウエストポーチまたはリュック
生活する	衣	<input type="checkbox"/> 靴・外履き、履き慣れた運動靴（靴底の厚い物） <input type="checkbox"/> 靴・内履き <input type="checkbox"/> 活動しやすい服装
	食	<input type="checkbox"/> 携行食 <input type="checkbox"/> 水（2L/日程度）
	住	<input type="checkbox"/> 洗面用具 <input type="checkbox"/> 着替え <input type="checkbox"/> タオル・ハンカチ <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> ウェットテッシュ <input type="checkbox"/> ポケットテッシュ <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> 現金
情報源を確保する		<input type="checkbox"/> 携帯電話・スマートフォン・バッテリー <input type="checkbox"/> 現地地図（交通路線図入り） <input type="checkbox"/> 災害支援マニュアル
状況によって持参すると役立つもの		<input type="checkbox"/> 軍手・ゴム手袋 <input type="checkbox"/> ディスポ手袋 <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 衛生材料 <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/> 使い捨て吸熱シート <input type="checkbox"/> 防虫スプレー <input type="checkbox"/> 日よけの帽子 <input type="checkbox"/> ソーイングセット

IV 支援活動の実際

支援活動の基本（CSCA を意識して）

現地への移動

- ・お互いの自己紹介をする。（自分の所属・経験年数・連絡先の確認をする・経験している科など）
- ・看護協会から指定された場所へ集合し、担当者へ挨拶する

現場に着いてから

C：コマンドアンドコントロール

（指揮命令系統）

最初に行うこと

- ・施設の責任者・担当者へ挨拶
- ・到着後看護協会に到着の連絡をする
- ・指示された活動場所で受け付け、自己紹介をする

- ・情報共有（現地のニーズと活動内容の確認）をする
- ・前の班の引継ぎを受ける
- ・活動部署のスタッフは疲弊していることを意識する
- ・支援に必要な外部機関の機能と連絡方法の確認（救急車要請、診療要請、物流等）

S:セーフティー（安全管理）

- ・自分自身の安全（個人防護具の必要の有無）
- ・避難経路や避難場所の情報収集
- ・単独行動の禁止（複数名で行動する）
- ・盗難に注意する（貴重品・身分証は身に着ける）
- ・現場の手順の順守（ミス予防のため）
- ・休憩時間と場所の確保

- ・万が一、体調不良時には宮城県看護協会へ連絡する

宮城県看護協会 ☎022-273-3923

C：コミュニケーション

- ・略語をなるべく使わない
- ・他機関・他支援団体とは情報共有を積極的にしていく

A：アセスメント（分析）

- ・現地スタッフと一緒に要請と現場のニーズがマッチしているのか確認する
- ・健康と生活の視点で被災者の反応や生活環境を観察する
- ・潜在的な健康問題にも注意する
- ・現在の災害のフェーズを意識する
- ・災害支援ナースが対応できるものなのか、すべきものかを考える

- ・被災者の自立への支援を意識する
(自分で出来ることは自分でしてもらう)

T : トリートメント (支援内容)

1) 生活環境への支援

- ・冷暖房などの温度調整や換気、照明、騒音の配慮
- ・居室・トイレの清掃、ゴミの始末
- ・ゾーニング (食事する場所と休む場所を分離する)

2) 食生活への援助

- ・高齢者、乳児、体調不良や消化器機能の低下している人、高血圧や糖尿病・透析患者等慢性疾患をもつ人に対する食事内容の検討の依頼 (栄養士のチームへ相談等)

- ・水分補給への援助
- ・食事介助（入れ歯の有無・清掃、口腔内の環境）

3) 保清・排泄への援助

- ・介助を要する人に対する入浴介助
- ・入浴できない人への清拭・洗髪
- ・おむつ交換等の排泄介助

4) 睡眠・プライバシーの確保に対する援助

- ・不眠やストレスへの原因の把握
- ・個人スペースの確保
- ・更衣室・静養室の確保

5) 活動に対する援助

- ・基本的な生活リズムを整える

- ・運動不足解消のため活動の場の確保
- 例) 子供たちが遊ぶ場所の検討

6) 精神面への援助

- ・災害ストレス反応への理解を示す
- ・話し相手になる
- ・定期的な巡回相談、声かけ
- ・交流の場作り

7) 健康管理

- ・被災者の健康チェック「バイタルサイン」「睡眠状況」「食事摂取状況」「内服薬に関する状況」「早期受診を促すための情報提供」「在宅避難者であれば住宅の状況」など
- ・災害関連疾患（生活不活発病、エコノミークラス症候群、腰痛など）への対応

8) 感染症予防

- ・生活居住スペースの土足禁止、定期的な清掃を促す
- ・風邪やインフルエンザなどの呼吸器感染症、食中毒、下痢・嘔吐、などを疑われる場合、できるだけ他者と隔離し早期受診を促す
- ・手洗い、うがいの励行、口腔ケアの励行換気
- ・予防接種の情報提供（インフルエンザ等）、声かけ
- ・賞味期限の確認、食べ残しの食品の管理

9) 記録

○活動中の記録

- ・引継ぎのための記録と活動報告書
- ・記録には事実のみ記入する。憶測・推測は書かない

- ・誰に・何のためにした（対象・目的・実施内容）を記載する。
- ・写真を撮る担当者を決めておく。SNS等はアップしない

○活動後の記録

- ・後日、活動終了報告書（宮城県看護協会災害支援ナース活動報告書）を県看護協会に提出する

○活動終了後の報告

- ・担当者へ挨拶をし、後任者への引継ぎを行う
- ・災害活動の終了を県看護協会に報告する
- ・後日、活動終了報告書を提出する

10) マスコミ対応

- ・記者の所属及び連絡先、取材の目的を確認する
- ・活動場所の責任者と、宮城県看護協会に連絡して、対応方法を確認する。
結果も報告する（発言したこと、放送の日付等）
- ・憶測・推測で発言はしない
- ・マスコミや取材は敬遠しなくてよい

V 支援者のストレスチェックと 自分自身（支援者）のケア

災害業務に従事される方は、業務量のオーバー、長時間勤務、悲惨な光景の目撃などによって、様々なストレス反応がおきることがありますので、普段以上にご自分の健康管理やストレスケアを大事にしましょう

- ・たとえ短い時間でも食事や休息、リラックスするための時間をとる
- ・支援の仲間同士で声をかけあい、仲間の様子を確認し、自分の状態をチェックして、互いに支えあう方法を考える
- ・疲れすぎないように無理のない活動時間を守り、仕事を複数のスタッフで分担し、定期的に休息をとるようにする

ストレス症状の自己診断

以下のようなチェックリストは、自分自身にかかるストレスを客観的に把握するための1つの方法である。

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

当てはまる項目が4～5なら問題ないが、それより多い時は注意を要する。

日本赤十字社事業局看護部編, 第2章 災害看護学, 系統看護学講座 統合分野 災害看護学・国際看護学, 第2版, 医学書院, 2013年, p.143.

© 2017 Japanese Nursing Association

100

支援者にかかるストレス

支援者には特有のストレスがかかり、心理的に重い負担となる。

表 救援者の受ける3つのストレス

危機的ストレス	接死体験 生死にかかわる責任（トリアージなどの重責） 自分自身の生命の危険 肉親や知り合いの被災 同僚の死
累積的ストレス	終わりの見えない作業 被災者の感情が集中する立場 逃れられないジレンマ
基礎的ストレス	不自由な共同生活 支えとなる環境からの隔離 チーム内の不和・葛藤

日本赤十字社事業局看護部編, 第2章 災害看護学, 系統看護学講座 統合分野 災害看護学・国際看護学, 第2版, 医学書院, 2013年, p.144.

98

氏名	
所属	
所属住所	
所属の電話番号	
宮城県看護協会	☎022-273-3923
災害支援ナース 登録番号	
自宅住所	〒
電話番号	
メールアドレス	
緊急連絡先 名前	あなたとの関係
住所	
緊急時電話番号	
血液型	

