

# 地域の傷病者と医療者の命を 津波から守る

## - 訪問看護津波避難マップの作製と運用 -



愛知県立大学・看護学部  
コミュニティーケアシステム, 感染制御学  
保育園・幼稚園危機管理学  
清水宣明

# 災害対策実施地の位置



**名古屋市**  
(保育施設)

**伊勢市**  
(訪問看護)

34° 30'01.16" N 136° 24'04.63" E 標高 134 m

高度 232.66 km

# A病院の訪問看護ステーション

訪問看護師 9人

利用者(患者) 80人 (月のべ600人)

津波浸水エリア内に居住 60%

訪問移動範囲 10km x 15km

浸水エリア内の移動 80%

看護師・患者 両方を守る必要がある

# 伊勢平野は海から3~5kmまで浸水

この津波浸水予測図は、満潮時に、東北地方太平洋沖地震と同等規模の東海・東南海・南海地震が発生した場合について、三重県沿岸地域における最大浸水深（津波で浸水したときの地面から水面までの深さの最大値）の分布を表示しています。  
 なお、この図は想定される一つの地震・津波モデルによる予測結果ですので、これを上回る規模の地震や津波が発生する可能性もあります。  
 よって、浸水予測区域（着色されている区域）に隣接する町丁目領域にも津波被害が及ぶ可能性もありますので、着色されていなくても準危険領域として避難計画等をお考えくださいようお願いいたします。

津波浸水予測図 【伊勢市】  
 (防潮堤等の施設がないとした場合)



凡例

| 最大浸水深 (m) | 色    |
|-----------|------|
| ~ 0.5     | 青    |
| 0.5 ~ 1.0 | 水色   |
| 1.0 ~ 2.0 | 緑    |
| 2.0 ~ 3.0 | 黄緑   |
| 3.0 ~ 4.0 | 黄    |
| 4.0 ~ 8.0 | オレンジ |
| 8.0 ~     | 赤    |

河川内を津波がさかのぼると想定される範囲



3km

5km

津波

伊勢神宮  
 外宮

訪問看護移動範囲

# 津波到達まで **30分** の猶予があるが

発震



5分

地震  
対応

5分

情報  
判断  
準備

**15分**

**避難  
移動**

5分

避難  
場所  
侵入

避難に使える時間は **東日本より短い**  
**浸水エリア脱出は困難！**

# 津波避難の大原則



**絶対に  
地上で 遭遇しない！**

水の襲来時（**到達予想時刻**）に

**地面の上にはいない！**

# 津波避難マップの作製

そのとき、そこで  
何をどう考えて、どう動くか？

- 曖昧さ，感情を排除
- 具体的な表示
- 即座に，「ひとめで」わかる
- 状況変化に対応できる

# A病院 訪問看護ステーション 津波避難マップ



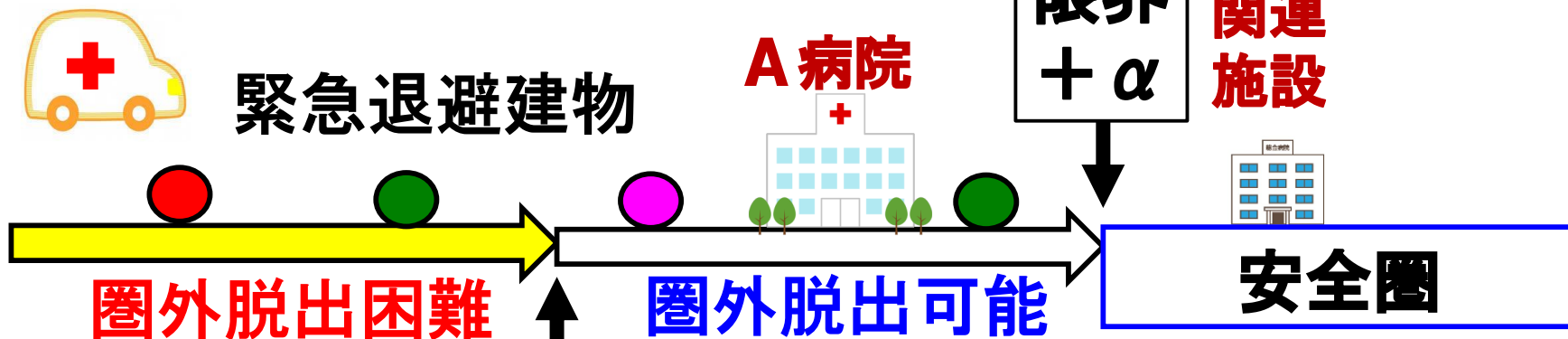
- 浸水圏外脱出が困難なエリア
- 伊勢赤十字病院を  
目指すエリア
- メインになる  
避難路(太線)
- サブ避難路  
(細線)
- 津波浸水限界  
想定線
- 推奨移動方向
- 想定浸水エリア  
脱出ポイント
- 避難活動中核  
医療関連施設
- 緊急退避建物
- 医療・介護施設
- 公共施設
- 学校施設
- 一般建物
- 歩道橋
- 高所
- コンビニ
- 商業施設等
- 液状化  
注意エリア
- 浸水想定  
圏外までの  
所要時間(予測)

**エリアに分け、それぞれに避難目標を設定**

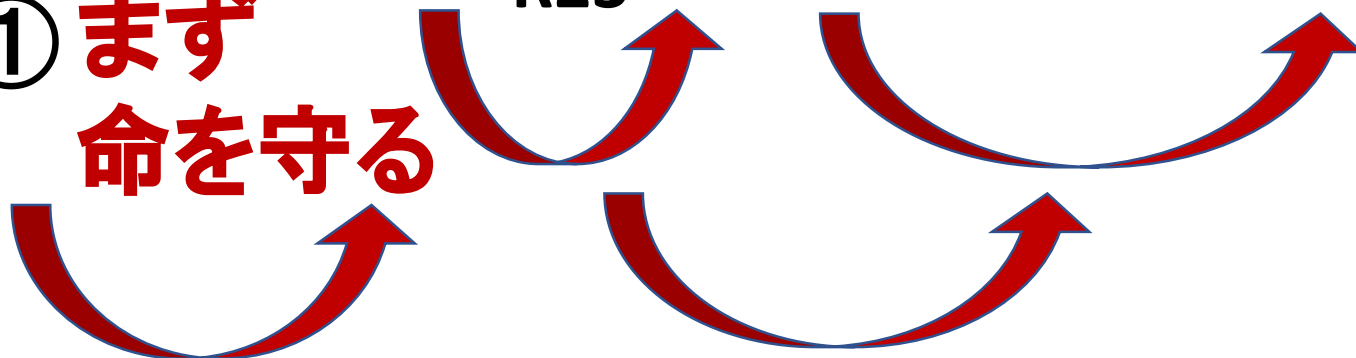


# まず津波から命だけ守る あせらない

② 次に  
ゆっくり帰る



① まず  
命を守る



# 避難行動**手順書**の作製

そのとき、そこで  
**次に、どう動くか？**

- 曖昧さ，感情を排除
- 具体的な**指示**
- 即座に，「ひと目で」わかる
- 状況変化に対応できる

# 朝のブリーフィング時のチェックリスト

## 出発前チェックリスト

### 1. ルート状況

- ① 利用者宅の位置
- ② 行き帰りルート
- ③ 避難エリア区分
- ④ エリアの避難目標
- ⑤ 白, 黄エリア
- ⑥ 走行所要時間
- ⑦ 緊急避難建物
- ⑧ ルート注意事項

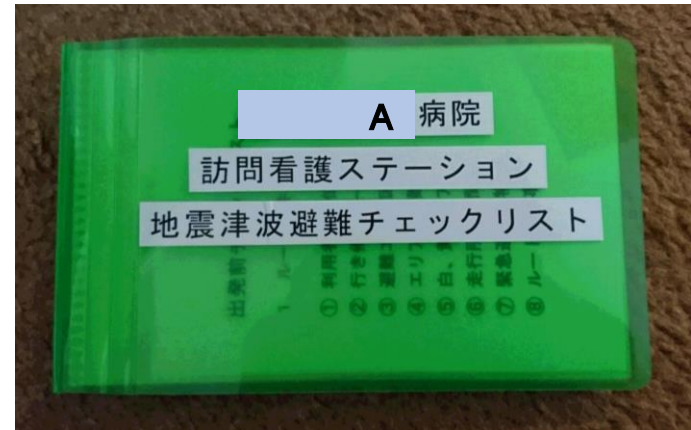
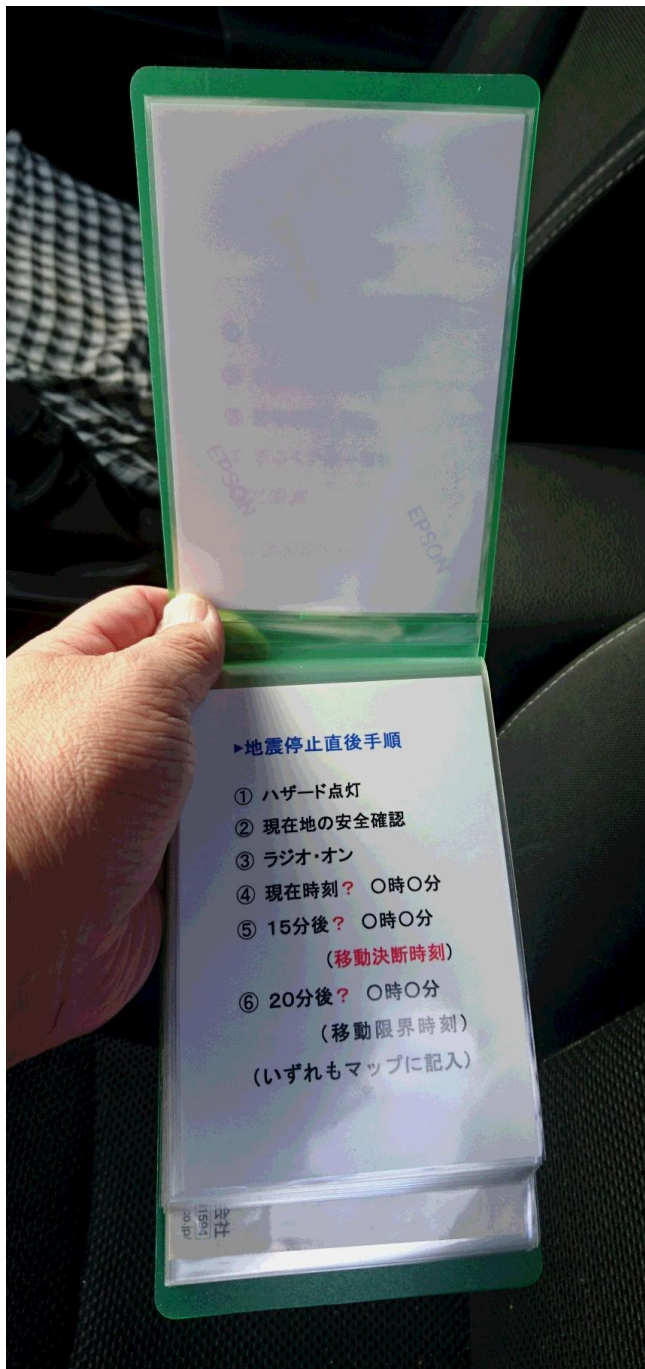
### 2. 利用者(患者)特性

- ① 自力避難の困難度
- ② 家族介助
- ③ 避難の第1目標
- ④ 第2目標
- ⑤ 第3目標
- ⑥ 携行物品
- ⑦ 各自避難バッグ
- ⑧ 救急セット
- ⑨ ガソリン
- ⑩ その他



看護師長と読み合わせ, 相互確認

# 訪問看護津波避難 チェックリスト・ブック (各自携行)



# 車中発災時対応のチェックリスト

## ▶地震発生時対応手順

### 発震感知

- ① 左ウインカー 点灯
- ② 前後確認 減速
- ③ 左側確認 停止
- ④ 防御態勢



これは暗記，練習！

## ▶地震停止直後手順

- ① ハザード点灯
- ② 現在地の安全確認
- ③ ラジオ・オン
- ④ 現在時刻？ ○時○分
- ⑤ 15分後？ ○時○分  
(移動決断時刻)
- ⑥ 20分後？ ○時○分  
(移動限界時刻)  
(いずれもマップに記入)

時間管理がキモ

# 車避難移動のチェックリスト

## ▶ 避難移動開始手順

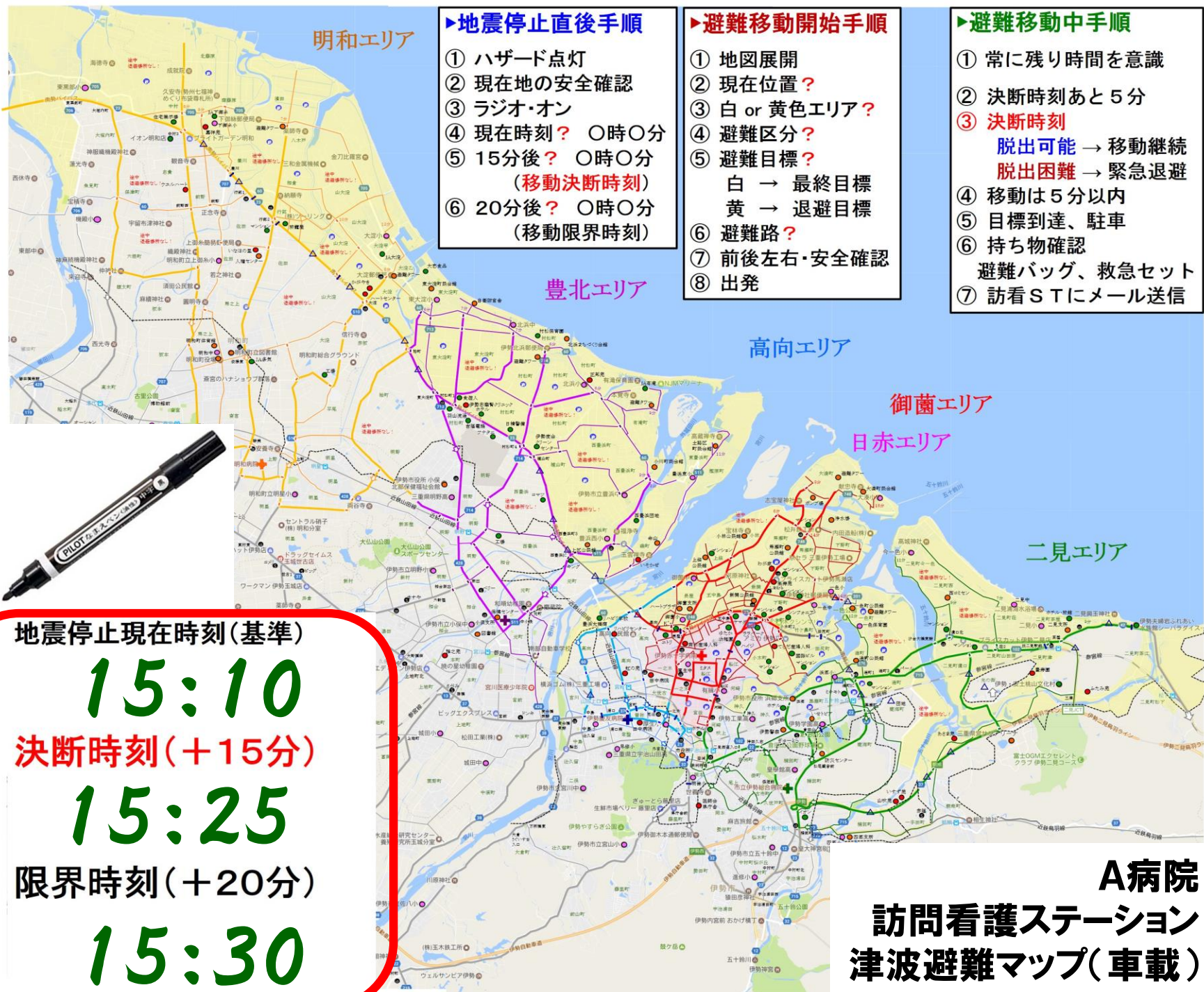
- ① 地図展開
- ② 現在位置？
- ③ 白 or 黄色エリア？
- ④ 避難区分？
- ⑤ 避難目標？  
白 → 最終目標  
黄 → 退避目標
- ⑥ 避難路？
- ⑦ 前後左右・安全確認
- ⑧ 出発

指差チェック

## ▶ 避難移動中手順

- ① 常に残り時間を意識
- ② 決断時刻 あと5分
- ③ 決断時刻  
脱出可能 → 移動継続  
脱出困難 → 緊急退避
- ④ 移動は 5分以内
- ⑤ 目標到達、駐車
- ⑥ 持ち物確認  
避難バッグ、救急セット
- ⑦ 訪看STにメール送信

決断時刻は暗記



- ▶地震停止直後手順
- ① ハザード点灯
  - ② 現在地の安全確認
  - ③ ラジオ・オン
  - ④ 現在時刻？ ○時○分
  - ⑤ 15分後？ ○時○分  
(移動決断時刻)
  - ⑥ 20分後？ ○時○分  
(移動限界時刻)

- ▶避難移動開始手順
- ① 地図展開
  - ② 現在位置？
  - ③ 白 or 黄色エリア？
  - ④ 避難区分？
  - ⑤ 避難目標？  
白 → 最終目標  
黄 → 退避目標
  - ⑥ 避難路？
  - ⑦ 前後左右・安全確認
  - ⑧ 出発

- ▶避難移動中手順
- ① 常に残り時間を意識
  - ② 決断時刻あと5分
  - ③ 決断時刻  
脱出可能 → 移動継続  
脱出困難 → 緊急退避
  - ④ 移動は5分以内
  - ⑤ 目標到達、駐車
  - ⑥ 持ち物確認  
避難バッグ、救急セット
  - ⑦ 訪看STにメール送信

地震停止現在時刻(基準)  
**15:10**  
 決断時刻(+15分)  
**15:25**  
 限界時刻(+20分)  
**15:30**

A病院  
 訪問看護ステーション  
 津波避難マップ(車載)

# 避難マップは **運転席脇**に常備



普段から **使い慣れておく**



# 訪問看護車に携行するバッグ



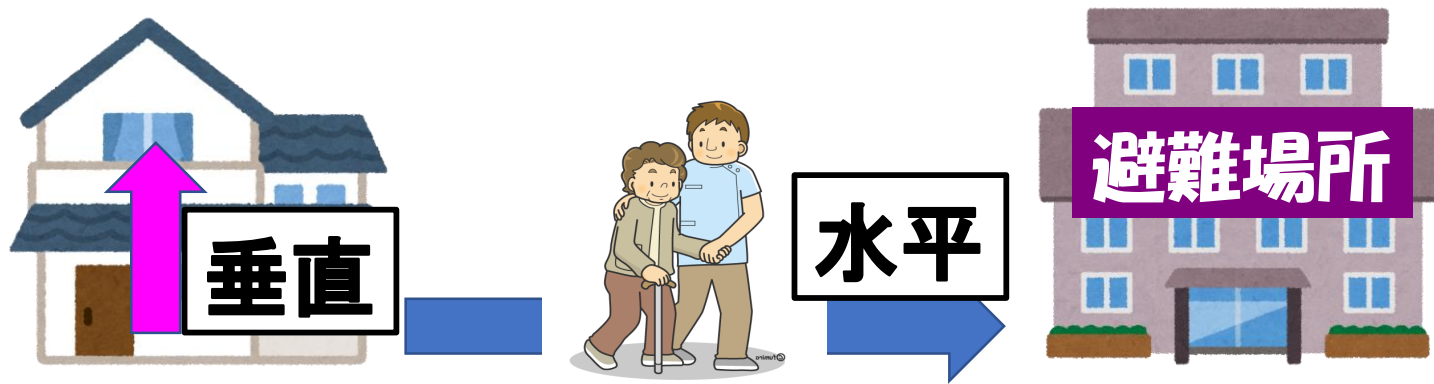
簡易宿泊用品  
自分用  
(2泊分)



応急処置用品  
訪問看護車は  
医療車

# 利用者の避難を支援する

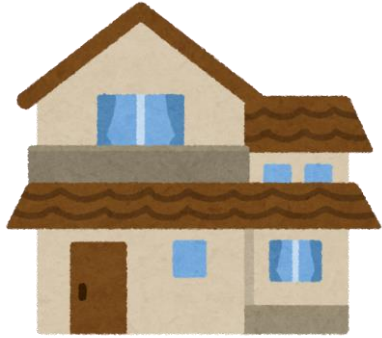
## 訪問看護業務中（在宅中）のみ



事前に避難行動と場所を評価，合意

- 到達可能性は？
- リスクとバックアップは？
- 避難後の必要物品，ケアは？

# 患者避難支援時のチェックリスト



## ▶利用者宅発災時手順

- ① 地震発生、身体保護
- ② 火元確認
- ③ 情報収集
- ④ **現在時刻確認**  
+20分が移動可能時間
- ⑤ 避難目標決定、準備
- ⑥ ブレーカーオフ、出発
- ⑦ **現在時刻確認**
- ⑧ **残時間確認**、目標検討
- ⑨ 到着、上階へ

## 指差チェック



# 訪問看護

- 津波避難マップ
- 行動手順書

作成と運用の  
方法を確立した

怖がらせても よいことは 何一つない  
ご安全に！



まもるよ ちいさな いのち

ありがとうございました！

愛知県立大学・看護学部