

防災 × 婦人科がん × そなえプロジェクト

あなたの防災セットに+αしませんか
プラス

私だけの そなえプラス を作ろう

そなえるちゃん
が先輩患者さん
に聞きながら
リストを作ります



防災 × 婦人科がん × そなえプロジェクト

防災
セットに
+α

センパイ
がん経験者
に聞いて
みました

私だけの そなえプラス を作ろう



試作版

婦人科がん経験者のための防災そなえプロジェクト2023

冊子「私だけのそなえプラスを作ろう」は、防災グッズの中にがんを経験したからこそ必要なものを「プラス」して備えておきたいという患者さんの思いからできました。先輩患者の知恵袋のような冊子です。

冊子のダウンロードはこちらから



より皆様のお役に立てる防災冊子になりますよう、ぜひアンケートにご協力をお願いいたします。
(質問3項目、所要時間1分程度です)

アンケートにご協力ください



企画: 婦人科がん経験者のための防災そなえプロジェクト2023

制作: 全国婦人科がん患者会ネットワーク コグスネット

お問合せ先: 認定NPO法人オレンジティ事務局 ot@o-tea.org

冊子内容をちょっとだけ紹介

登場メンバー



そなえるちゃん



ユリさん
子宮頸がん



コスモスさん
子宮頸がん



さくらさん
子宮頸がん



ひまわりさん
子宮体がん



かえでさん
看護師



あおいさん
看護師

困りごとに備えよう Q&A

事前に確認しておく情報や、災害時の対応について
そなえるちゃんが不安に思うことを
センパイ婦人科がん経験者や看護師さんにきいてみました。

治療歴や服薬について覚えてないと困りそう。皆さんはどうしてますか？



ユリさん

私は、①服用中の薬、②がんの治療歴、③持病等の既往歴、③アレルギーの有無などを一冊のおくすり手帳にまとめて書いて、常に持ち歩くようにしています。



ひまわりさん

抗がん剤治療中の私は、抗がん剤の名前、前回の治療日、血液検査の結果を手帳にまとめています。

私の治療仲間は、おくすり手帳や治療歴のメモなどを写真にとって携帯電話に保存していて、それも良いアイデアだなと思っています。



お悩み別そなえプラスを紹介

4人のセンパイ婦人科がん経験者の先輩に、
どんなそなえプラスを準備しているか、
それぞれ工夫しているポイントなど教えてもらいました。



私だけの「そなえプラス」 作成ページ



コスモスさんのそなえプラス ポイント

- リンパ浮腫対策には古い弾性着衣を残して防災用に
- トランクにも保管しておくことで運転中の被災にも対応

そなえ③ 🗨️ それでは、一緒に私だけの「そなえプラス」を作ってみませんか？

自分の状況をまとめる (作成日: 年 月 日)

【myプロフィール】			
治療や症状			
住まいや家族			
【気になる症状や疑問のときの心配事】			
症状のこと			
避けるべき			
特記すること			
【そなえるポイント】			
症状のそなえ			
避けるそなえ			
心の支えグッズ			

4人のセンパイ経験者のそなえリストから自分の環境に合いものを参考にしてください。

治療や症状 ... 治療の状況や、いま気になることがらに記入してください。治療中の疑問など
住まいや家族 ... 治療生活、避難時に役立つ準備品を、一緒に記録する人もいいかな。なをそなえるときに
症状のこと ... 痛み、腫れ、リンパ浮腫、便秘の症状、不安な気持ちなど、避ける時に気をつけたい症状
避けるべき ... 避ける方法や移動、避けるべきの集居生活、自宅避難時の安全な過ごし方を考えるとき
心の支えグッズ ... 避難生活になって不安な時心の支えになるような自分のためのグッズ

17

私だけの「そなえプラス」はいいけど、ほかはどうですか？ もももも、みなさんに安心や安心が少しでもプラスされることを願っています。冊子を手取りに取ってくださりありがとうございます。

プロジェクトメンバー一同

【保管場所②】車のトランク			
1	●尿もれパット	10	マスク
2	●紙ショーツ	11	衣類
3	●ペットシート	12	下着（使
4	●ビニール袋	13	ブランケ
5	●おしりふき	14	折りたた
6	★弾性着衣(古いもの)	15	メイク用品
7	★弾性包帯	16	大きめト
8	★ゴム手袋	17	●▲合併症対策の薬
9	★冷却パック(発熱用)	18	♥推しグッズ

分類マーク ●排泄障害 ★リンパ浮腫 ▲ハーバーデン結節