

災害歯科保健活動

勤務先における災害対策マニュアル



一般社団法人 和歌山県歯科衛生士会

〒640-8287

和歌山県和歌山市築港1丁目4-7

和歌山県歯科医師会館内

T E L : 090-9510-2856

E-mail : wakayama@jdha.or.jp

—目次—

1. はじめに	1
2. 災害に対する平時の備え	1
3. 診療中に地震が起こった場合の対応	3
4. 火の始末・消火の確認	4
5. 安全な場所への誘導・避難	4
6. 退出前の最終確認	4
7. 災害時の行動手順（行動フロー）	5
8. 安否確認マニュアル	6
9. 災害時の「お口のケア」	7
10. 平時である「今」見ておきたいおすすめサイト	7

1. はじめに

昨今、風水害や地震など大規模な災害が相次いでいます。災害時に慌てることなく冷静に対応するには、日頃から十分な対策を取っておくことが必要です。

平時から勤務先において対策を検討し、自分たちを含め大切な患者さんの命を守り、防災・減災に繋がるように準備しておきましょう。

本マニュアルは、主に歯科診療所における災害時の対応を想定したものになりますが、病院や訪問診療先、派遣事業先における対策は、マニュアルを参考にすると共に施設規程に対応できるように平時から確認しておきましょう。

2. 災害に対する平時の備え

① 災害発生直後の行動ルールの策定

勤務先にいる時だけでなく、訪問診療中や派遣事業中に災害が発生したらどのように行動すればよいかを平時から関係者と確認しておきましょう。

② スタッフの安否確認の連絡方法、連絡先一覧表の作成

スタッフの連絡先や、勤務シフト（訪問先）など、紙ベースでわかるように提示しておきましょう。特に業者やメーカーは災害時の心強い支援者です。連絡先に入れておきましょう。

③ 避難ルートの確保・確認

出入り口に物が置いてあると、避難の妨げになります。避難ルートを確認しておきましょう。

④ 避難場所の経路掲示

患者さんやスタッフが迷うことなく避難できるように、避難場所の経路図を掲示しておきましょう。（訪問先、派遣事業先においても常に避難場所を確認しておきましょう）

⑤ ユニットやパソコンなどの固定

診療台や无影灯などアームがあるものは、地震時に大きく揺れて負傷する危険があります。日頃から診療が終了したら固定しておく習慣をつけておきましょう。

⑥ ハザードマップの確認と掲示

過去の災害とその被害状況などを把握し、勤務している地域の地形や危険な場所を院内に掲示しておきましょう。

⑦ 避難訓練

できれば半年に1度、スタッフ全員で実際に避難経路をたどってみましょう。併せて行動ルールやそれぞれが担当する業務なども確認しておきましょう。



⑧ 水の備え

スタッフと患者さんの分も含めて、1 日当たり 1 人 3ℓ の水を最低 3 日分
備蓄しておきましょう。



⑨ 食料の備え

食料も水と同じように最低 3 日分備蓄しておきましょう。エネルギー補給と美味しさを兼ね備えた災害食が増えています。自分達の好みに合った様々な災害食を用意しておき、賞味期限に注意して「ローリングストック」していきましょう。

⑩ 排泄の備え

地震によって生じた断水や下水処理施設の損傷などによって水洗トイレが使えなくなる可能性があります。勤務先で待機する事態になっても安心して排泄できるように携帯トイレをできるだけ多く用意しておきましょう。（最低でも 3 日分）

意外に見落としがちなのが使用済みの携帯トイレの保管です。
ゴミ回収が再開するまで匂いが漏れないように蓋つきのゴミ箱
や屋外用収納ボックスなどに入れて保管しましょう。



⑪ 睡眠の備え

勤務先で待機することになった時のために、寝袋や毛布なども用意
しておきましょう。



⑫ 共助のために連携を

共助をよりスムーズに行うには、公的機関や組織との“連携”が役立ちます。地域の歯科医師会、保健センターの母子保健事業、地域の集まりに普段から参加して顔の見える関係を築いておきましょう。

⑬ その他の備え

カセットコンロ、ヘルメット（頭部を保護するもの）、消火器、救急セット、非常持ち出し袋（防災ボトル）など、必要なものは責任者と検討しておきましょう。



3. 診療中に地震が起こった場合の対応

1) 診療中の患者さんに対して

- ① 治療を中止し、診療台から降りて姿勢を低くし、シェイクアウトの態勢を取り、頭部を保護するように指示します。无影灯などアームのあるもの、キャスターのついている機器の移動や転倒、ブラケットテーブル上の薬品、器具の落下や飛散に注意します。
- ② 診療台のメインスイッチを切ります。
- ③ 揺れが激しく動けない時は、患者さんを抱きかかえるように手元に寄せて、安全な場所にうずくまります。（平時から安全な場所を確認しておきましょう）
- ④ 揺れがおさまれば、待合室や院外に誘導します。

2) 待合室の患者さんに対して

- ① スタッフに従い落ち着いて行動するよう指示します。
- ② 姿勢を低くし、シェイクアウトの態勢を取り、頭部を保護するように指示します。
- ③ 待合室の安全な場所へ誘導します。
- ④ 安全が確保された後、患者さんとスタッフの点呼・確認を行います。
- ⑤ 負傷者への応急処置を行います。
- ⑥ 火災発生の場合は、直ちに院外へ避難誘導します。
- ⑦ 津波警報発令の場合は、全員で高台に避難します。



<自院での継続治療が難しい場合>

揺れがおさまれば診療室の安全が確認できたら、歯科医師の指示の下で可能な限りの処置を行います。被災後の他院への受診、救護所での治療になる可能性がある場合のために「何の治療中にどの段階で中断したか」というメモを患者さんに渡しておきましょう。

4. 火の始末・消火の確認

- ① スタッフで声を掛け合い、すぐに火を消します。どうしても消せない火は揺れがおさまってから消しましょう。
- ② 負傷者の有無を確認し、緊急性に応じて応急処置を行いましょう。



5. 安全な場所への誘導・避難

勤務先に留まるのが安全なのか、地域の避難所や自宅に移動するのが安全なのか、情報収集したうえで判断しましょう。

① 非常口の確保

非常脱出口や避難口の安全を確認します。



② 頭部を守る

落下物から頭部を保護するためにヘルメットや防災頭巾などを着用します。クッションやバケツは代用品として使えます。外に出たらなるべく狭い路地や塀に近寄らないように注意しましょう。

③ 車を被災から守ることも忘れずに

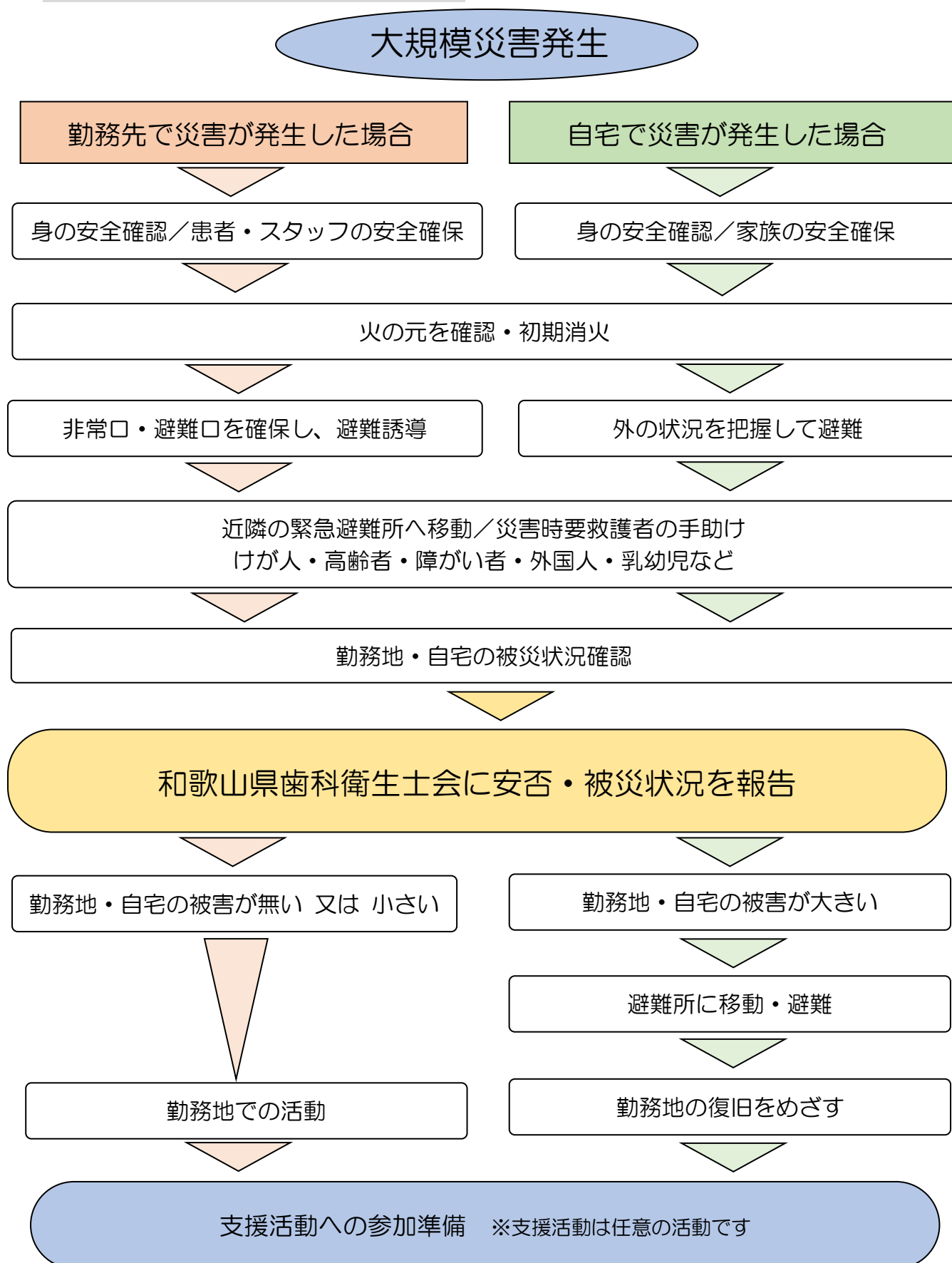
車は災害後の移動手段としてだけでなく、電源にもなります。いざ使おうとしたら車が浸水してエンジンがかからなかったということがないように、大雨がきたら高台に移動させておくなどの対策を行いましょう。

6. 退出前の最終確認

- ① 責任者は全員が安全に避難したのを確認後、退出します。
- ② 退出前にガスの元栓を締め、電気ブレーカーを切ります。
- ③ 移動した人の名前や避難場所の情報、連絡先を提示しておきましょう。



7. 災害時の行動手順（行動フロー）



8. 安否確認マニュアル

平時から会員は、氏名、住所及び連絡先が変更した場合は、本会に連絡ください

① 安否確認連絡体制（イメージ）



② 安否確認を行う基準

- ・地震の場合：震度5弱以上
- ・風水害の場合：河川の氾濫、土砂災害が起こった地域
- ・その他：想定外の停電、断水などが発生した場合

③ 連絡内容

例）地震の場合

※災害により文言が変わります

震度5の地震が発生しました

まずはご自身とご家族の安全確保を最優先に行動してください

安全が確保されましたら、以下の安否状況の回答をお願いします

1. 本人の状況：無事・負傷あり
2. 家族の状況：無事・負傷者あり・不明
3. 自宅の状況：無事・被災・不明
4. 電気・ガス・水道などのライフラインの状況：問題なし・〇〇使用不可
5. 負傷・被災された場合、詳しい状況をお知らせください

このような連絡が届きましたら、安全が確保された後、ご回答いただけますよう、ご協力をお願いします。



9. 災害時の「お口のケア」

① 災害時に「お口のケア」が欠かせない理由

災害が発生し、避難所や自宅での避難生活により、普段通りの暮らしができなくなると、食事形態や食事内容の偏り、生活や睡眠リズムの乱れ、心身へのストレスなどが原因で、身体の不調が生じることがあります。



特に、インフルエンザや気管支炎、風邪、肺炎などの呼吸器感染症が広がりやすいことが明らかになっています。避難生活において、身体の中に細菌やウイルスがなるべく入らないようにするためには、手指のこまめな消毒やマスク着用の励行、そして歯磨きとうがいによる「お口のケア」が欠かせません。一人ひとりが自分の身体を守りながら、周りへの感染拡大を防ぐためにも、「お口のケア」をぜひ続けましょう。

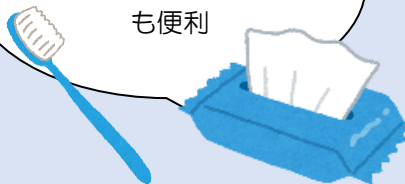
② 「お口の清潔」を保つポイント（水が少ない場合のケア方法）



うがいの水は
キャップ1杯

- うがいの水は少量(ペットボトルキャップ1杯程度)ずつ数回に分けて行いましょう。
- 食後のお茶を代用することもおすすめします。
- 洗口剤を使うと殺菌効果が高まります。

口腔ケア用
ウェットティッシュ
も便利



- 水が不足している時は歯磨き剤を使わずに磨きます。
- 歯ブラシがないときは、ハンカチ、タオル、ティッシュペーパーなどを指に巻きつけ、歯の汚れを拭き取りましょう。

- 食事をよく噛んで食べたり、ガムを噛むなどして、唾液をたくさん出しましょう。
- 唾液腺マッサージやお口の体操も有効です。



【マスクをしたままできるお口の体操】

YouTube 動画7分40秒
出典元 日本歯科衛生士会

10. 平時である「今」見ておきたいおすすめサイト

＜防災アプリの選び方＞

- 情報が早く、信頼性が高いこと
- 誰でも簡単に使える操作性であること
- 機能のほとんどが無料で使えること



和歌山県防災ナビ

← QRコード

1) 和歌山県防災ナビ

① 避難先検索

現在地から近くの避難場所を簡単に検索で、最短ルートを地図上に表示することもできます。

② 防災情報のプッシュ通知

事前の登録なしで、気象警報や避難情報等の防災情報がプッシュ型で届きます。

③ 家族の避難した場所の確認

家族でグループ登録すれば、避難した登録者の居場所を地図上で確認できます。

また、避難カードの作成、共有ができます。

④ 避難訓練

避難場所まで実際に避難訓練を行うことで、その避難経路や所要時間が記録できます。

⑤ 河川水位情報、土砂災害危険度情報

河川水位や土砂災害危険度情報などをリアルタイムで表示し、現在地や自宅付近の情報を簡単な操作で確認できます。

⑥ 災害に備えた備蓄品の計算

人数、日数を入力することで、備蓄品目と数量を自動計算できます。

2) NHK ニュース・防災

防災情報に加えてNHKの最新ニュースもチェックできます。

マップ上で雨雲・台風・河川の情報を確認できる便利な機能もあります。放送中のニュースがライブ配信されるため、災害時でも情報をスムーズに入手できます。

3) Yahoo!防災速報

地震・豪雨・津波などの災害やテロ情報をプッシュ通知するアプリです。

現在地のほか自宅、実家、勤務先など、最大3カ所まで通知したい場所を設定でき、離れて暮らす家族の状況把握や、移動中・旅行中の災害対策としても便利です。避難場所・ハザードマップ・防災用品の備えなどが掲載された防災帳があります。

4) 特務機関 NERV（ネルフ）防災

気象庁の貴商業未支援センターから受け取った、地震・津波・噴火など信憑性の高いあらゆる防災情報を独自の技術でスピーディーに通知できるのが魅力のアプリです。

お天気アプリとしても使える。色覚異常の人でも見やすいように配慮されたデザインと配色になっているのが特徴です。

5) 防災情報 全国避難所ガイド

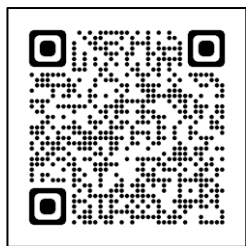
自治体・国土地理院から最新の避難所マップを掲載しています。

現在地から半径 1 km 以内の避難場所をピン表示し、最短ルートを徒歩・車などに分けてナビゲーションしてくれるアプリです。AR カメラやコンパス機能を搭載しているので、旅行先など、知らない土地でも素早く行動ができるので安心です。自分の安否情報を登録できる機能がついています。

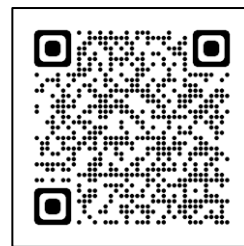
6) (株) サンスター防災関連媒体

災害時におけるオーラルケアについて、重要性を広く周知するためにさまざまな媒体が作製されています。

災害時のオーラルケアの重要性、災害時のオーラルケア方法、オーラルケアグッズを項目に含めた防災品チェックリストなどを掲載した「防災オーラルケアハンドブック」、オーラルケアの重要性や水が少ない時のオーラルケア方法を説明し、歯磨きを促す「お口のケア方法ポスター」などがあります。



防災オーラルケアハンドブック



お口のケア方法ポスター

<https://jp.sunstar.com/story/disaster/>より引用

— 参考資料 —

- 1) 中久木康一 「災害時の歯科保健医療対策」(株) 一世出版 より一部引用
- 2) 日本歯科衛生士会 「災害支援活動歯科衛生士実践マニュアル 2023 版」より一部引用
- 3) 歯科衛生だより
2019 年 VOL.54 12月号 「災害に備えよう～お口の健康編～」
2022 年 VOL.71 10月号 「あなたと家族を守る！非常時の“お口のケア”」

一般社団法人和歌山県歯科衛生士会
災害歯科保健歯科衛生士委員会

委員長 森川 千尋
委 員 神屋敷 久美
委 員 竹中 幸
委 員 玉置 浩美
委 員 津村 瑞希
委 員 林 糸津香

災害歯科保健活動
勤務先における災害対策マニュアル

2025年 2月発行
2025年 11月改訂

一般社団法人和歌山県歯科衛生士会
〒640-8287
和歌山県和歌山市築港1丁目4-7
和歌山県歯科医師会館内
T E L : 090-9510-2856
E-mail : wakayama@jdha.or.jp