

避難訓練を行って

山田洋平

冬の震度 6 強を想定した、ALS 当事者としての避難訓練

令和 7 年 1 月 10 日(金)、近隣の指定避難所である小学校へ、初めての避難訓練を行いました。札幌市が令和 3 年に公表した「第 4 次被害想定」では、月寒断層でマグニチュード 7 の地震が発生した場合、私が住む白石区は震度 6 強。しかも冬季の発災を想定しています。家屋倒壊の危険だけでなく、ALS 当事者にとって生命線である電気が止まる——その前提での訓練です。

避難訓練には 6 つの種類がありますが、今回は「避難経路の確認」と「避難先の備蓄品確認」を中心に行いました。

事前準備 — 初めての避難訓練だからこそ丁寧に

まず、避難先である札幌市立本通小学校へ訓練実施案を提出し、使用許可をいただきました。対応してくださった教頭は、2018 年の胆振東部地震で避難所開設に奔走した経験があり、快く協力してくださいました。さらに白石区役所の地域安全担当の方とも連携し、訓練の流れや注意点を確認。ヘルパーとも役割分担を細かく打ち合わせ、停電を想定した車いす移乗の練習も行いました。

当日の流れ(時系列)

地震速報が流れた 10:00 から、小学校到着の 10:47 まで。避難完了まで 47 分——毎日外出している私でもこれだけの時間が必要でした。

- 10:00 地震速報 → 枕で頭部を保護、ヘルパーは身を低くして安全確保
- 10:02 揺れが収まり、玄関・部屋のドアを開けて避難経路を確保
- 10:05 外出準備(車いす、防寒着)
- 10:15 車いすへ移乗、医療機器を積載
- 10:22 ヘルパー 1 名が先行して避難経路確認(防災リュック・発電機を搬送)
- 10:35 戻ってきたヘルパーと共に移動開始
- 10:40 玄関先で牽引用ロープを装着
- 10:47 小学校到着

健常者の感覚では「時間がかかりすぎ」と思われるかもしれませんが、ALS 当事者の避難にはこれだけの工程と時間が必要です。行政の方に実際の所要時間を知っていただけたことは、大きな成果でした。

事前に用意した「避難完了サイン」と「牽引ロープ」

通信障害で連絡が取れない場合に備え、玄関先に「どこへ避難したか」を残すためのサインを妻が手作りしてくれました。裏面には外出時の最低限の持ち物リストも記載しています。また、牽引用ロープはネットで購入した“ソリ用”のもの。雪道でも車いすを持ち上げるより格段に楽で、ヘルパーからも好評でした。

避難所の現実 — 福祉ルームと備蓄品

避難完了後、小学校の福祉ルームと備蓄庫を確認しました。札幌市では、要配慮者は体育館ではなく福祉ルームに案内されるとのこと。折り畳みベッドやパーテーション、灯油ストーブが準備されていました。

しかし、医療機器の充電に使える電源はありません。備蓄されている発電機は投光器用で、医療機器には使用不可。長期避難になれば、2次福祉避難所や医療機関への移送までの2～3日間をここで過ごす必要があります。その間の電力は、自前の発電機とポータブル電源に頼るしかありません。

備蓄庫には850食以上の食料があり、健常者にとっては安心材料ですが、要配慮者が使える物資は限られています。経腸栄養材などは備蓄が難しく、自助努力が不可欠だと痛感しました。

避難訓練を終えて — 「外出は最大の避難訓練」

今回の訓練で、改めて“自助努力の大切さ”を実感しました。私はよく「外出は最大の避難訓練」と言っていますが、実際に外へ出ること、必要な準備や課題が見えてきます。

呼吸器をつけて生きると決めた以上、災害時の備えも自分の命を守るための大切な行動です。今回の経験が、同じALS当事者や支援者の皆さんの参考になれば幸いです。

通常外出時の持ち出し物品 リスト（赤いリュック）

- 車いす（頭固定枕+高さ調整用タオル）
- 人工呼吸器 カフベンテックス社 オールインワン人工呼吸器 +着脱式バッテリー4個
- 呼吸器の予備回路 +ビニールテープ
- 人工呼吸器 AC アダプター
- 低圧持続痰吸引機 アモレ SUI（株）トクソー技研
- ポータブルバッテリー 155wh（株）富士倉 +AC アダプター
- バッグバルブマスク
- ダブルサクションカニューレ（株）トクソー技研 +ガーゼ等
- シリンジ+カフ圧計
- バイタルセット（血圧計、パルスオキシメーター）
- 電動 鼻水・痰吸引機 エレノア + カテーテル
- 500mL ペットボトル 3本 + 吸い飲み
- 尿瓶・トイレットペーパー・パット等
- タオル 数枚
- ひざ掛け

非常時の持ち出し物品リスト（緑のリュック）

- 呼吸器の設定書、保険証、お薬手帳等のコピー
- イノラス（経腸栄養剤）6パック×3日分
- 排せつセット（大人用紙おむつ、尿パッド3枚、ペットシート3枚、ポリ袋4枚、プラスチック手袋、トイレットペーパー）1日分
- 清拭用大判ウェットシート
- ダブルサクションカニューレ + ガーゼ等
- ダウンのひざ掛け
- ホッカイロ
- 呼吸器の予備回路
- 外出回路用の人工鼻×4
- ミニトイレ30回分
- 箱ティッシュ
- トイレットペーパー
- 軍手
- ブルーシート
- 携帯ラジオ
- 懐中電灯
- 水 500ml×3 + 吸い飲み
- セーター 2枚
- 肌着 2セット