

ゴリムマブBS皮下注50mgシリンジ「F」
を使用される方へ

災害への

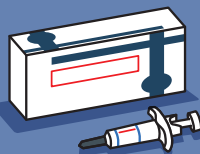
備えと

心掛け

監修

東京大学大学院医学系研究科
外科学専攻 整形外科学 教授

田中 栄 先生





近年、地震や豪雨等の自然災害により地域住民が被災又は避難を余儀なくされるケースが発生し、関節リウマチを含む慢性疾患の治療を受けている患者さんの自然災害に対する備えについての関心が高まっています¹⁾。自然災害は予測ができず、さらに、被災時には通常の医療が受けられず、生活環境が整わない環境に身を置かなければならない状況が想定されます²⁾。

関節リウマチの患者さんは、どんなときでも治療の継続が必要であり、体に障害のある方もいらっしゃいます³⁾。環境の変化や治療の中断等により症状が悪化することを防ぐためにも、日ごろから自然災害への備えをしておくことが重要です¹⁾。

本冊子では、災害に備えて準備しておきたい持ち出し物品リストや、被災時に注意いただきたい点を解説しています。

1) 水木伸一 他. 臨床リウマチ 2023; 35: 77-85

2) 神崎初美. 臨床リウマチ 2018; 30: 284-287

3) 厚生労働科学研究費補助金 免疫・アレルギー疾患政策研究事業「ライフステージに応じた関節リウマチ患者支援に関する研究」研究班 編. メディカルスタッフのためのライフステージに応じた関節リウマチ患者支援ガイド. 羊土社, p128, 2021

避難経路の確認

災害発生時には、適切な避難行動をとる必要があります。そのため、平時に避難をシミュレートしておくことが大切です¹⁾。避難にどれくらいの時間がかかるか、援助を必要とするか¹⁾、さらに、車椅子を使用している患者さんの場合は、想定する避難経路が、車椅子が通れる道かどうか確認しておく必要があります²⁾。

また、自力で避難することが困難な方には、「避難行動要支援者支援制度」が設けられています³⁾。登録の対象となる条件や登録方法については、お住まいの市区町村にお問い合わせ下さい。

1) 水木伸一 他. 臨床リウマチ 2023; 35: 77-85

2) 厚生労働科学研究費補助金 免疫・アレルギー疾患政策研究事業「ライフステージに応じた関節リウマチ患者支援に関する研究」研究班 編. メディカルスタッフのためのライフステージに応じた関節リウマチ患者支援ガイド. 羊土社, p136, 2021

3) 内閣府:避難行動要支援者名簿及び個別避難計画の作成等に係る取組状況の調査結果(令和7年4月1日現在:概要、都道府県別)

<https://www.bousai.go.jp/taisaku/hisaisyagousei/r7chosa.html> (令和7年9月閲覧)

持ち出し物品のチェックリスト

災害に備え、携帯する必需品をまとめた非常用持ち出しバッグを準備は関節に負担がかからないような重さに制限して、両手が使えるリュックや病歴の情報を持ち歩くことも重要です³⁾。

持ち出し物品の一例^{1,2)}

食料等	<input type="checkbox"/> 飲料水
	<input type="checkbox"/> 非常食
情報収集用品	<input type="checkbox"/> 携帯電話(充電器を含む)
	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ(手動充電式が便利、電池式の場合は予備電池を準備)
	<input type="checkbox"/> 家族等の写真(はぐれたときの確認用)
	<input type="checkbox"/> 緊急時の家族、親戚、知人の連絡先
	<input type="checkbox"/> 広域避難地図(ポケット地図でも可)
	<input type="checkbox"/> ペン、ノート
衣類、 便利品等	<input type="checkbox"/> 衣類、下着、タオル、ブランケット
	<input type="checkbox"/> 防災頭巾かヘルメット
	<input type="checkbox"/> 雨具(レインコート、長靴等)
	<input type="checkbox"/> 軍手か皮手袋
	<input type="checkbox"/> マスク
	<input type="checkbox"/> スリッパ
	<input type="checkbox"/> アルミ製保温シート
	<input type="checkbox"/> レジャーシート
	<input type="checkbox"/> 懐中電灯(手動充電式が便利、電池式の場合は予備電池を準備)
	<input type="checkbox"/> 笛やブザー(音を出して居場所を知らせるもの)
	<input type="checkbox"/> 万能ナイフ
	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ
	<input type="checkbox"/> ビニール袋
	<input type="checkbox"/> マッチかライター
	<input type="checkbox"/> 給水袋、ポリタンク(折り畳み式が便利)
<input type="checkbox"/> 簡易トイレ	

1) 厚生労働科学研究費補助金 免疫・アレルギー疾患政策研究事業「ライフステージに応じた関節リウマチ患者支援に関する研究」研究班 編. メディカルスタッフのためのライフステージに応じた関節リウマチ患者支援ガイド. 羊土社, p133, 2021

しておきましょう。自宅が被災する可能性を考え、非常用持ち出しバッグ
 サックタイプの袋等にまとめて準備します^{1,2)}。また、平時から、お薬手帳

衣類、 便利品等	<input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール
	<input type="checkbox"/> 自助具、杖(必要に応じて)
	<input type="checkbox"/> 折り畳み椅子(必要に応じて)
	<input type="checkbox"/> エア枕、エアクッション
	<input type="checkbox"/> サポーター、レッグウォーマー
	<input type="checkbox"/> ラップ
清潔、 健康の ための もの	<input type="checkbox"/> 救急用品(体温計、ばんそうこう、包帯、ネット包帯、ガーゼ、消毒液、 常備薬、湿布等)
	<input type="checkbox"/> 持病の薬(内服、注射製剤、個包装のアルコール綿)は1週間分ほどの 予備を準備しておく。
	<input type="checkbox"/> お薬手帳のコピー、直近の検査データ(携帯電話にも保存しておく、 電子版お薬手帳の使用もできる)
	<input type="checkbox"/> トイレトペーパー
	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ
	<input type="checkbox"/> 紙おむつ(必要に応じて)
	<input type="checkbox"/> 生理用品(必要に応じて)
貴重品	<input type="checkbox"/> 現金(小銭を含む、公衆電話用に10円玉、100円玉)
	<input type="checkbox"/> 車や家の予備鍵
	<input type="checkbox"/> 予備の眼鏡、コンタクトレンズ等
	<input type="checkbox"/> 銀行の口座番号、生命保険契約番号等
	<input type="checkbox"/> 健康保険証
	<input type="checkbox"/> 身分証明書(運転免許証、パスポート等)
	<input type="checkbox"/> 印鑑

2) 日本赤十字社:非常時の持ち出し品・備蓄品チェックリスト

<https://www.jrc.or.jp/chapter/tokyo/about/topics/checklist.html> (令和7年9月閲覧)

3) 水木伸一 他. 臨床リウマチ 2023; 35: 77-85

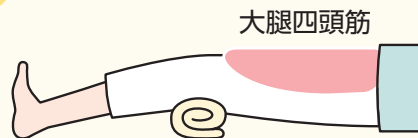
避難中の注意点、リウマチ体操

関節リウマチの患者さんは、免疫抑制治療を受けていることが多いため、感染症が広がりやすいため、十分な手洗い、手指消毒、マスク着用、口腔
また、関節リウマチの患者さんでは、被災・避難時に日常生活動作が悪化
リウマチの状態、関節の状態等の病状に合わせて、無理のない範囲で

避難生活におけるリウマチ体操の一例⁴⁾

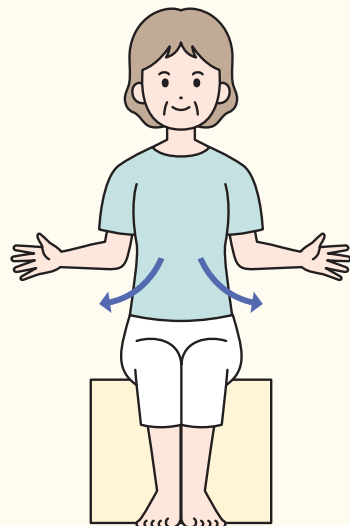
大腿四頭筋セッティング

膝蓋骨(お皿)を体の方に引き上げるように膝を伸ばした状態で5秒保持する。



肩をねじる運動

小さく前にならえをした状態で、前腕を外へ開き3～5秒保持する。



1) 浜崎美和 他. 臨床リウマチ 2025; 37: 26-32

2) 厚生労働科学研究費補助金 免疫・アレルギー疾患政策研究事業「ライフステージに応じた関節リウマチ患者支援に関する研究」研究班 編. メディカルスタッフのためのライフステージに応じた関節リウマチ患者支援ガイド. 羊土社, p136, 2021

感染症に対する感受性が高まります¹⁾。特に避難所での集団生活では、ケア、換気、一定の距離を保つ等の予防が重要です^{1,2)}。
することが多いと報告されています³⁾。症状の悪化を防ぐためにも、関節運動することが必要です¹⁾。

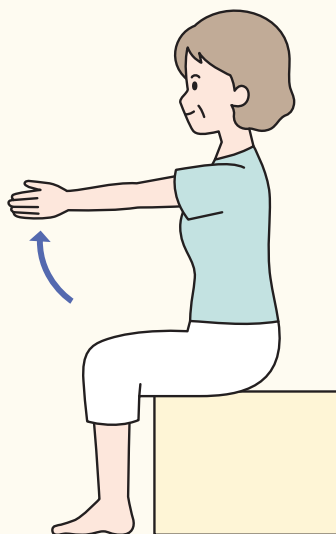
足首の運動

足部を左右同時に起こしたり伸ばしたりした状態で、それぞれ3～5秒保持する。



腕を上げる運動

前にならえをした状態で、5～10秒保持する。
また、この位置より上方・側方へも運動を行う。



3) 定松修一 他. 臨床リウマチ 2022; 34: 67-75

4) 日本リウマチ財団:リウマチを知ろう!病気のこと、治療のこと、お薬のこと等 関節リウマチ リウマチ体操 <https://www.rheuma-net.or.jp/rheuma/> (令和7年9月閲覧)

ゴリムマブBS皮下注50mgシリンジ[F]の保管に関する注意

ゴリムマブBS皮下注50mgシリンジ[F]は、2～8℃で保管いただくお薬です¹⁾。

一方で、災害時には2～8℃での保管が困難となる可能性があります。やむを得ず、ゴリムマブBS皮下注50mgシリンジ[F]を室温で保管する場合は、可能な限り高温とならないように、また、光が当たらないように保冷バッグ等に入れて保管してください²⁾。災害時に備え、あらかじめ薬の使用や保管方法等の取り扱いについて医師や医療スタッフと相談し、対応を決めておくことが重要です。

1) ゴリムマブBS皮下注50mgシリンジ[F] 電子添文

2) ゴリムマブBS皮下注50mgシリンジ[F] インタビューフォーム

memo

緊急連絡先

かかりつけの医療機関、薬局等

ゴリムマブBS皮下注50mgシリンジ[F]の使用状況

- 1回 _____ mgを4週に1回使用
- 毎月 _____ 日ごろに使用

※ゴリムマブBS皮下注50mgシリンジ[F]の用法及び用量は以下のとおりです。

用法及び用量

〈メトトレキサートを併用する場合〉

通常、成人にはゴリムマブ（遺伝子組換え）[ゴリムマブ後続1]として50mgを4週に1回、皮下注射する。

なお、患者の状態に応じて1回100mgを使用することができる。

〈メトトレキサートを併用しない場合〉

通常、成人にはゴリムマブ（遺伝子組換え）[ゴリムマブ後続1]として100mgを4週に1回、皮下注射する。