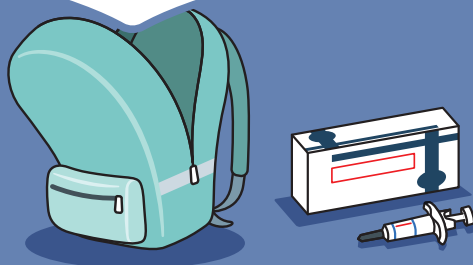


ゴリムマブ[®]BS皮下注50mgシリンジ[F]
を使用される患者さんへ

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

東京慈恵会医科大学

内科学講座 消化器・肝臓内科 主任教授

猿田 雅之 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、関節リウマチや潰瘍性大腸炎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^{1,2)}。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³⁾。

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⁴⁾。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。

【ゴリムマブBS皮下注50mgシリンジ「F」の効能又は効果】

4. 効能又は効果

○既存治療で効果不十分な関節リウマチ（関節の構造的損傷の防止を含む）

○中等症から重症の潰瘍性大腸炎の改善及び維持療法（既存治療で効果不十分な場合に限る）

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 難治性疾患等克服研究事業「重症難病患者の地域医療体制の構築に関する研究」班: 災害時難病患者個別支援計画を策定するための指針(改訂版), 2017

3) 神崎初美. 臨床リウマチ 2018; 30: 284-287

4) 日本リウマチ学会 編: 日本リウマチ学会 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2025改訂版. 羊土社, p128, 2025

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も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ください。

1) 水木伸一 他. 臨床リウマチ 2023; 35: 77-85

2) 日本リウマチ学会 編: 日本リウマチ学会 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2025改訂版. 羊土社, p136, 2025

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

1) 日本リウマチ学会 編：日本リウマチ学会 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2025改訂版．羊土社，p133，2025

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	☐ 手指消毒用アルコール
	☐ 自助具、杖(必要に応じて)
	☐ 折り畳み椅子(必要に応じて)
	☐ エア枕、エアクッション
	☐ サポーター、レッグウォーマー
	☐ ラップ
清潔、 健康の ための もの	☐ 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)
	☐ 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。
	☐ 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)
	☐ トイレtpペーパー
	☐ ウェットティッシュ
	☐ 紙おむつ(必要に応じて)
	☐ 生理用品(必要に応じて)
貴重品	☐ 現金(小銭を含む、公衆電話用に10円玉、100円玉)
	☐ 車や家の予備鍵
	☐ 予備の眼鏡、コンタクトレンズ等
	☐ 銀行の口座番号、生命保険契約番号等
	☐ 健康保険証
	☐ 身分証明書(運転免許証、パスポート等)
	☐ 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

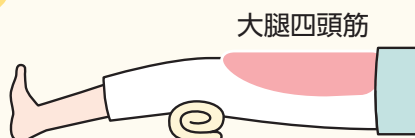
避難中の注意点、リウマチ体操

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⁾

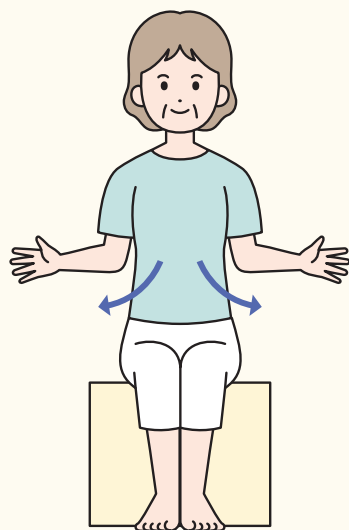
大腿四頭筋セッティング

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) 日本リウマチ学会 編: 日本リウマチ学会 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2025改訂版. 羊土社, p138, 2025

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⁾。

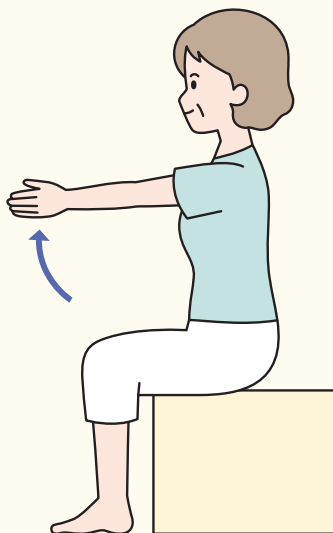
足首の運動

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)

持ち出し物品のチェックリスト(トイレ関連)

潰瘍性大腸炎の患者さんは、腹痛、下痢、血便等の症状があり、症状が災害時では、さまざまな要因によって、水洗トイレが使用できなくなる運ぶトラック等が被災地に到着するまで時間を要する場合があります¹⁾。備えが重要です。

トイレ関連の持ち出し物品の例^{3,4)}

☐ 携帯トイレ	1週間分を備えておきましょう
☐ トイレットペーパー	目安は1人1週間1ロール(寛解時)
☐ ランタン・ヘッドライト	暗いところでも両手が空くため便利です
☐ ポリ袋	携帯トイレをぬらさないようにするために一緒に備えましょう
☐ ウェットティッシュ・ペーパータオル	断水したときも手を衛生的に保つために備えましょう

携帯トイレについて

主に洋式便器にとりつけて使う袋式のトイレです。「流す水がない」、「トイレの水が流せない」場合に使用します³⁾。



(イメージ図)

主な携帯トイレの使用方法

- ① 便座をあげて便器にポリ袋をかぶせる
- ② 便座をおろして、その上から携帯トイレの袋をかぶせる
- ③ 用を足した後、排泄物を固める凝固剤等を入れる
- ④ 便器につけた携帯トイレを外して口をしっかりとしる

監修：東京慈恵会医科大学 内科学講座 消化器・肝臓内科 主任教授 猿田 雅之 先生

ひどいときには頻回(排便回数6回以上※)にトイレに行く場合があります。ことがあります。また、交通渋滞や道路の寸断等により仮設トイレを災害時にも安心できるトイレ環境を確保するため、災害時のトイレへの

※潰瘍性大腸炎の重症度の指標として、重症の場合の1日の排便回数は6回以上とされています²⁾。

携帯トイレの備え:1週間分について

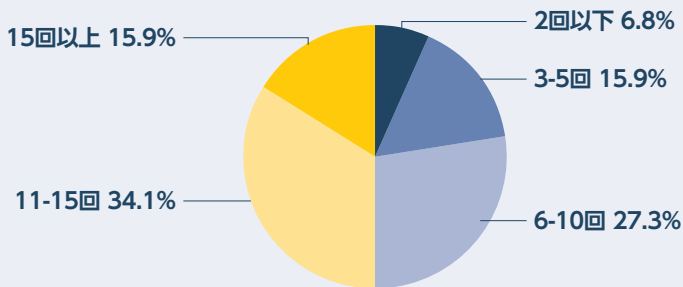
1週間の排便回数(推定)を計算してみましょう。

1日の排便回数 : _____ (回)

1週間分の排便回数(上記回数の7日分) : _____ (回)

(参考)潰瘍性大腸炎の患者さん・クローン病の患者さんの1日トイレ回数⁵⁾

増悪期では、1日に何回くらいトイレに行きますか?(%)



対象・方法:潰瘍性大腸炎の患者さん・クローン病の患者さん(合計43名)を対象に、2019年10月12日から17日の期間において、トイレに行く回数等を調査した。

1)内閣府: 避難所におけるトイレの確保・管理ガイドライン, 2016

2)令和7年度 改訂版(令和8年3月31日) 潰瘍性大腸炎・クローン病 診断基準・治療指針, 2026

3)都庁総合ホームページ: 広報東京都2025年9月号

<https://www.koho.metro.tokyo.lg.jp/2025/09/01-1.html>

4)経済産業省: トイレ備蓄 忘れていませんか

https://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/mono/jyutaku/toirebichiku.html
(令和8年4月閲覧)

5)日本トイレ研究所: 炎症性腸疾患(IBD)を知っていますか?

<https://toilet-magazine.jp/recommend/317>(令和8年4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

[illegible]

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

※潰瘍性大腸炎患者さんの場合では、上記には3回目からの投与量・投与時期を記載いただくようお願いいたします。

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

<関節リウマチ>

<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ます。

<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。
<潰瘍性大腸炎>

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]として初回投与時に200mg、初回投与2週間後に100mgを皮下注射する。初回投与6週目以降は100mgを4週に1回、皮下注射する。

