

透析患者さまの災害対策

～あなたは備えていますか？～

今回は透析をしている患者さまの災害時における日頃の対策を確認しておきましょう。

大規模災害と言えば、1995年の阪神・淡路大震災、2004年の新潟県中越地震・スマトラ沖地震、2005年の福岡西方沖地震、もっとも近いところでは2011年の3.11東日本大震災ですね。災害は突然ふりかかってくるものです。災害により、透析が予定通り行えない可能性が考えられます。実際起きたらもしかして何もできないかもしれません。しかし、気持ちの準備と多少の物的備えが何らかの役に立つこともあると思います。

そのためには事前に大規模災害を想定した準備が必要です。

I 災害に備える心構え

1. 自宅、職場、など日常生活の行動範囲の場に、**非常時の持ち出し品を用意**し災害への備えをしておきましょう。

〈非常時の持ち出し品 一例〉

内服薬(カリメート含む)	透析手帳
非常食	身体障害者手帳
飲料水	保険証
タオル・止血ベルト	懐中電灯
ラジオ	現金(硬貨)



2. **隣近所の人や親戚などに**、災害時における非難や通院の援助、情報の提供などについて**依頼**しておきましょう。
3. 大規模災害時は電車、バス、車は利用できないことを念頭に、避難所、当院、他施設への**移動方法**などを考えておきましょう。
4. 自院で透析が受けられない場合に備えて、親戚、知人などの避難先を想定して、そこに**近い透析医療機関を把握**しておきましょう。

5. 災害時に、他施設で透析を受けることを考えて、[透析の医療情報を書いているものを携帯しておきましょう。](#)（各施設にご相談下さい）

◎全国の透析施設を調べることができます。（インターネット利用、または施設のスタッフにご相談下さい）

6. 災害時には、一般家庭の電話・携帯電話からの通話は規制がかかります。[公衆電話](#)を使った方が通じやすいです。[災害伝言板ダイヤル171](#)の使い方も知っておきましょう。

患者さま皆さまの状況・状態を確認するため出来るだけ早く[病院へ連絡](#)を入れてください。

状態確認のため、病院スタッフから、御本人あるいは連絡先の御家族の方へ連絡をすることがございます。

Ⅱ 食事管理に気をつけましょう

1. カリウムの多い食品は控えめにしましょう。
2. 水分量は最低限に抑えて、体重増加を防ぎましょう。
3. 塩分の高い食品は控えめにしましょう。



◎このような状況下でも「[食事と水分](#)」を上手に管理すれば、数日間は日常生活を続けることができます。

Ⅲ 薬の内服をきちんとしましょう。

災害時忘れがちなことが、薬の内服をきちんと行うことです。

薬には、一回でも内服を忘れると体に影響があるものもあります。

薬の作用を把握しておき、必ず忘れずに内服しましょう。

