
災害に備えて

医療法人 豊水会
みずのクリニック

目次

○はじめに

○災害に備えての心構え

- ①災害が発生した際起こりうる弊害 2
- ②常日頃からの災害に対する準備 4

○災害(地震)時の行動

- 自宅で被災されたとき 7
- 透析をしているとき(院内にいるとき) 8
- 火災が起こったとき 10
- 透析室からの避難経路 12
- 避難所への移動 14

○災害用伝言ダイヤル(171) 15

○当院で透析ができなくなった場合 . . . 16

○避難所での生活になった場合

- ①体調管理について 18
- ②運動について 19
- ③避難中の異常について 20

○おわりに

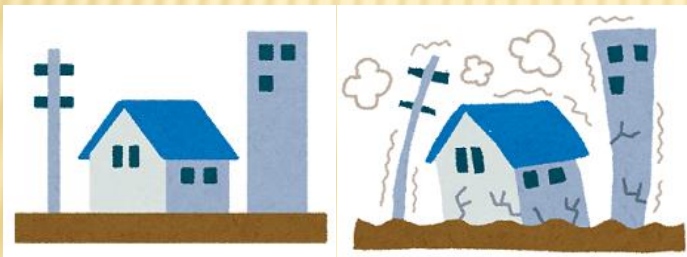
○付録：防災・備蓄チェックリスト

はじめに

近年、各地で地震が多発しており、この東海地区においても「東海・東南海地震」がいつ起きても不思議ではないと言われてしています。

実際に災害が起きたときには慌てず、適切に一人一人が災害について関心を持ち、いざという時に落ち着いて行動できるように知識と心構えを身に付けておく事が大切になります。

そして、なにより「自分の身の安全は自らが守る」という姿勢が重要となります。



災害に備えての心構え

①災害が発生した際おこりうる弊害

- ・当分の間、透析治療が行えない。
- ・透析治療が行えても、実施日や間隔が変更となったり透析時間が短縮される。
- ・薬が不足する。
- ・食事が出来ない。
(援助物資や保存食には**塩分・水分・カリウム**を多く含む物があるために注意が必要)
- ・避難所での生活となる。



透析不足になる



災害時は患者様自身で身を守る必要があります。
3日間は透析治療が受けられない事を想定して
管理をして下さい。



塩分・水分・カリウムの摂取は
安定した透析が行えるまで
極力控えるようにしてください。

脱水症状、エコミークラス症候群などの予
防のために**適度な水分補給は必要**です。

また、当たり前であった衛生的な生活は
大災害により壊されます。
感染症にも注意しましょう。

②常日頃からの災害に対する準備

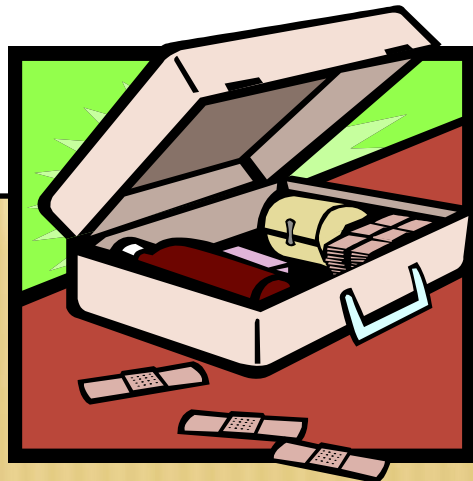
1. 家族、親族や友人知人などと災害時の対応について話し合っておく

- ・透析治療をしている施設場所の確認。
- ・透析施設から避難する場所の確認。
(14ページ参照)
- ・災害時、家族との連絡方法や集合場所の確認。
- ・自宅もしくは親族が住んでいる近くの透析施設を調べておく。



2. 日頃からの心がけ

- ・家の中での安全な場所の確認。
- ・自宅で夜間に被災した場合、足をケガしないように履き物を手近に用意しておく。
- ・緊急時持ち出し物品の点検、置き場所の確認。
(身体障害者手帳・保険証・などを常に携帯できるように準備)
- ・常備薬、非常用食等はすぐに持ち出せる場所に用意。(冊子末尾の 防災・備蓄チェックリスト 参照)
- ・応急手当の知識。
- ・家の周囲の安全確認。
- ・避難経路・避難場所の確認。
- ・**災害用伝言ダイヤルの練習。**



3. 早期に身体的影響のあるお薬

・心疾患薬 ニトロ等

・糖尿病薬 インスリン

・カリウムを下げるお薬

カリメート・ケイキサレート・ロケルマ等

・血圧を下げるお薬

・**禁忌薬（飲んではいけないお薬）**



これらのお薬は非常に大切となります。
日頃からお薬に関心を持ちご自身が何のお薬を
飲まれているのか確認をしておいて下さい。
また薬剤情報提供書やお薬手帳を準備することも
大切です。



災害(地震)時の行動

自宅で被災されたとき



- ・報道機関(テレビ・ラジオなど)からの情報収集。
- ・今後の透析については災害用伝言ダイヤル(171)で確認する。確認できない場合は避難所の指示を待つ。

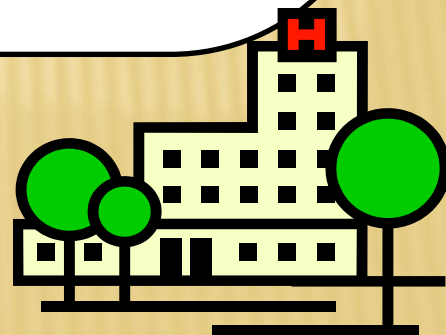


みずのクリニック

TEL0562-93-0021

災害用伝言ダイヤル(171)を活用。
※ 使い方については15ページ参照

- ・避難所にいる場合は、透析患者であることを医師や責任者へ伝える。



透析をしているとき(院内にいるとき)

揺れている間は布団を頭までかぶりベッド柵につかまり転落を防ぐ(蛍光灯などの落下物から身を守る)



- ・返血は通常通り行い針を抜き止血バンドをして避難する(緊急時は返血をせず針を抜くこともある)
- ・裸足で避難しない(ケガの防止)
- ・更衣室などの荷物の持ち出しは行わない(避難が優先)

・落ち着いて揺れが治まるのを待ちましょう。

1回の地震の揺れはそれほど長くありません。

M7で10秒、M8で1分、M9クラスでは約3分と言われています。(気象庁HPより)

スタッフの指示に従ってください。

透析および院外への避難誘導手順があります。

原則として通常抜針を行い、止血ベルトを用いた止血を行って血液透析から離脱します。

避難時の安全性を考え、いつもは止血ベルトを使用されない方も**止血ベルトのご準備**をお願いします。

また避難時のケガ予防のため、底の厚い履物をベッドサイドへ持参されることをお勧めします。

火災が起こったとき

火災発生



職員による初期消火



消火完了・安全確認
透析続行へ



消火困難

(返血せずに抜針し止血バンドを使用して避難)



避難

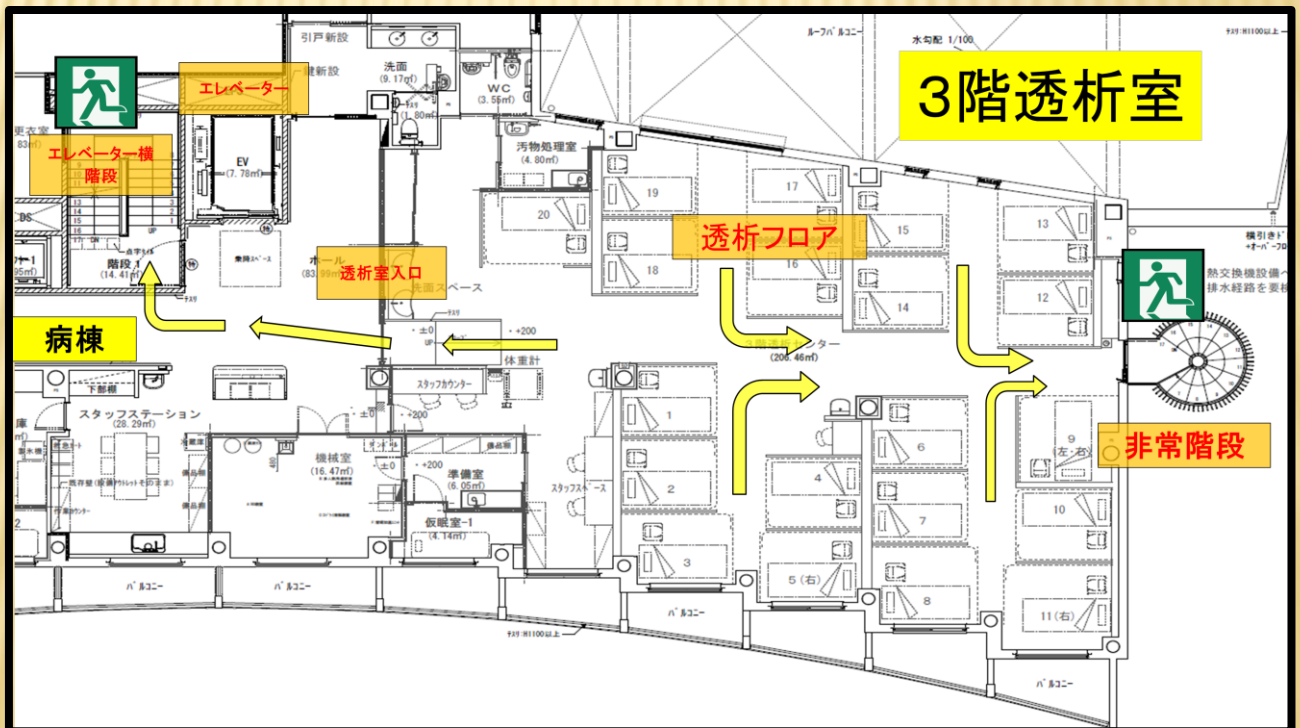
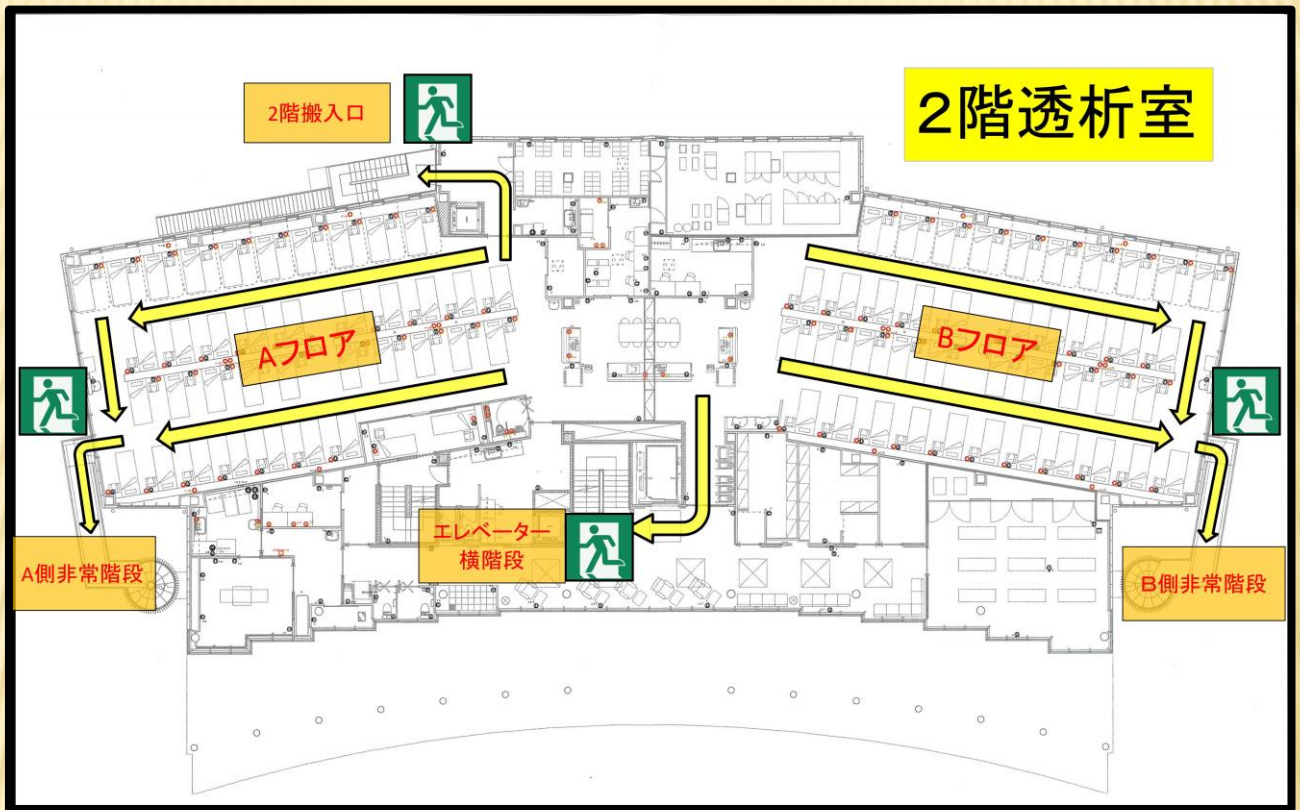
- ・落ち着いて職員の指示に従う
- ・エレベーターは使用しない
- ・一時避難場所は当院駐車場

避難時の注意事項



煙を吸わないようタオルを口に当て姿勢を低くして避難する
(タオルは枕に敷いてあるものを使用)

透析室からの避難経路



- ・非常時は非常口から駐車場に一次避難します。
スタッフの指示・誘導に従ってください。

- ・エレベーターは使用しないでください。
(途中で止まり、閉じ込められる可能性があります)

- ・駐車場にて安否確認の為、点呼を行いません。
無断で帰宅されないようお願いします。
その後、必要と判断された場合は避難所に
移動します。

⑥避難所への移動



透析中に被災し、避難が必要と判断された場合は、地区の避難場所である**豊明小学校**へ避難することになります。

住所：〒470-1141 愛知県豊明市阿野町茶屋浦29

電話：(0562)97-0111 (豊明市ホームページより)

避難所に移動せず、ご帰宅されることも可能ですが、その際は**必ず点呼後**にお願い致します。
ご帰宅は自己責任の上でお願いします。

災害用伝言ダイヤル(171)

災害時は電話回線が混線し繋がらない可能性が高いと予想されています。

当院から患者様への情報発信手段としてNTT西日本より提供されている災害用伝言ダイヤル(171)を使用いたします。

日頃から利用方法の確認をお願いします。

重要!

伝言の再生方法

① ☎ **171** にダイヤルする



② ガイダンスが流れる



③ **②** を入力する

(1を入力すると伝言が上書きされてしまうためご注意ください)



④ みずのクリニックの番号を入力する

(0562-93-0021)



⑤ 当院からの伝言が流れる

当院で透析ができなくなった場合

停電・断水が起こった場合、ライフラインが復旧するまでの間、当院での透析ができなくなります。その場合、愛知県透析医会・近隣の透析施設と連携して、透析可能施設の情報収集を行います。

そこで得た情報は、**災害伝言ダイヤル**でお伝えしますので、確認をお願いします。

遠隔地での透析について

東海、東南海、南海地震など大震災発生時は、県内で透析治療を受けられないことも考えられます。

県外の透析施設での治療となる可能性がございます。

災害用患者カードについて

当院の患者様分の透析条件はスタッフより透析を受けられる施設へ情報提供しますので、個別での患者カードの発行はいたしません。

ただし、ご希望される患者様につきましては、他院への紹介状の体裁で透析条件を書面でお渡しすることは可能ですので、必要な方はスタッフまでお申しつけください。

避難所での生活になった場合

① 体調管理について

避難所では多くの人と共同生活を送るため、次のことに十分注意しましょう。

1. 衛生管理

- ・食事の前やトイレを使用した後は、石けんと流水で手を良く洗いましょう。
- ・タオルやハンカチの貸し借りは避けましょう
- ・作業をする際は、けがをしないよう丈夫な靴や手袋を身に付けましょう。
- ・ほこりが舞う環境や、人が密集して風邪などが心配な場所では、マスクを着用しましょう。

2. 食料・飲料水

- ・暑い場所に放置された食事は、食べないように注意してください。また賞味期限もしっかり確認しましょう。
- ・湧き水や、安全が確認されていない井戸水は飲まないようにしましょう。

3. その他

- ・けがをしたり虫に刺された場合はすぐに治療を受けてください。
- ・発熱や咳、その他体調不良を感じたら、直ちに医師に相談してください。

②運動について

体を動かさない状態が長く続くと心身の機能が低下します。

また食事や水分が不足した状態で長時間手足を動かさない状態が続くと、血行不良が起こってエコミークラス症候群を発症しやすくなります。予防のために、以下のことを心がけましょう。

1. ときどき、軽い体操やストレッチ運動を行う
2. 十分にこまめに水分を取る
(適正な量を心がけてください)
3. かかとの上げ下ろし運動をしたりふくらはぎを軽くもんだりする
4. 眠る時は足をあげる

③避難中の異常について

以下のような、普段とは異なる症状がある場合は透析医療機関または避難所の医師に早めに相談して下さい。

- ・発熱
- ・心不全徴候：息苦しさ、手足のむくみ、など
- ・尿毒症症状：頭痛、吐き気、全身のだるさ、など
- ・高カリウム血症：脱力感、唇・手足のしびれ、不整脈、など
- ・シャントの閉塞：耳をあててもシャントの音が聞こえない、指で軽く触れても拍動を感知しない、など
- ・シャントの感染(赤み・痛み・熱感など)や出血
- ・その他、合併症による体調不良

おわりに

- ・禁忌薬
- ・アレルギー
- ・感染症
- ・DW(基礎体重)
- ・血液型



必要最小限ではありますが、上記に記載してある事は患者様ご自身で把握していただきますようお願いいたします。常日頃から災害に備え、慌てず行動が出来るよう、心がけて頂きたいと思います。

防災・備蓄チェックリスト

非常時の持ち出し品(基本)

<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> 紙おむつ(生理用品)
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/> タオル
<input type="checkbox"/> 乾電池	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ
<input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器	<input type="checkbox"/> 新聞紙(重要)※防寒具にもなります
<input type="checkbox"/> 飲料水	<input type="checkbox"/> 雨具
<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー	<input type="checkbox"/> 現金

できれば用意しておきたいもの

<input type="checkbox"/> 軍手	<input type="checkbox"/> ビニールシート
<input type="checkbox"/> ライター(ろうそく)	<input type="checkbox"/> 衣類
<input type="checkbox"/> 食器	<input type="checkbox"/> 運動靴
<input type="checkbox"/> 多機能ナイフ	<input type="checkbox"/> 絆創膏
<input type="checkbox"/> 毛布	<input type="checkbox"/> 免許証のコピー
<input type="checkbox"/> ポリ容器	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 卓上コンロ (予備のガスボンベ)	<input type="checkbox"/>

透析患者さんが用意しておきたい持ち出し品

- | | |
|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 常備薬 | <input type="checkbox"/> 特定疾病療養受領証 |
| <input type="checkbox"/> お薬手帳(重要!) | <input type="checkbox"/> 医療券 |
| <input type="checkbox"/> 透析手帳(あれば) | <input type="checkbox"/> マスク |
| <input type="checkbox"/> 身体障害者手帳 | <input type="checkbox"/> 食料(透析保存食など) |
| <input type="checkbox"/> 保険証 | <input type="checkbox"/> 除菌シート(ウェットティッシュ) |
| <input type="checkbox"/> ふだん服用している薬 | <input type="checkbox"/> 止血バンド |

備蓄品(数日～1週間の避難用)

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 水(飲料水・調理水) | <input type="checkbox"/> 救急箱 |
| <input type="checkbox"/> 非常食(レトルトご飯・麺・
缶詰・レトルト食品など) | <input type="checkbox"/> トイレットペーパー |
| <input type="checkbox"/> 簡易トイレ | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ |
| <input type="checkbox"/> 大型のビニール袋 | <input type="checkbox"/> ラテックス手袋 |
| <input type="checkbox"/> 食品包装用ラップ | <input type="checkbox"/> 乾電池や携帯電話バッテ
リーの予備 |
| <input type="checkbox"/> 生活用水用の
ポリタンク | <input type="checkbox"/> |
| | <input type="checkbox"/> |