

## 第3章

### 透析患者用マニュアル



## 第3章 透析患者用マニュアル

### 1 平常時からの準備

#### (1) 非常持出品の準備

- 生活必需品や毎日服用が必要なくすりは、本人と家族分を3日分（できれば1週間分）まとめておき、すぐ持ち出せるように、置き場所を決めておきましょう。また、必要に応じて2か所に準備しておきましょう。
- 寝室に飛散したガラス等によるケガを防ぐために、寝室に靴を用意しておくといでしょう。
- 外出や移動に慣れておきましょう。（レスパイト入院の利用など）
- やむを得ず在宅避難（家に留まる避難）を選択する方は、日常的に必要な水・食料や電源（電池）などの防災用品を備蓄しておきましょう。（避難所への避難と在宅避難のどちらを選ぶにしても十分な用意が必要です。）
- 停電してから避難するのは危険なので、予測できる災害（風水害）では、日中の明るいうちに避難しましょう。

#### 【非常持出品リスト（患者と家族分）】

- 緊急医療支援手帳
- おくすり手帳  
（※おくすり手帳がない場合は、薬の情報を記載した用紙など）
- 健康保険証
- 特定医療費（指定難病）受給者証
- 障害者手帳
- 心身障害者医療費受給資格者証
- 介護保険被保険者証
- くすり ※毎日服用が必要なくすりは3日分（できれば1週間分）
- 医療機器 ※人工呼吸器、酸素療法、胃ろう等にかかる必要物品
- 身分証明書（運転免許証など）
- 食料品等 ※飲料水や食料品は最低3日分、水は1人1日3リットルが目安
- 衣類等
- 貴重品
- 日用品（軍手、懐中電灯、ヘッドランプ、ペンダントライト、携帯ラジオ、ティッシュペーパー、ライター、笛等）
- その他（病気特有で必要な物等）

一般に災害時は、本格的救済開始やライフラインの回復に約3日かかると言われています。3日間72時間乗り越えるために、普段から必要な物を準備しておきましょう。

必要な物は、1箇所（ベッド下など身近なところ）にまとめて、防水素材のリュック等に入れておきましょう。（必要に応じて同じものをもう1箇所にもまとめておきましょう。）訪問看護などのサービスを利用している場合、置き場所を共有しておきましょう。



#### (2) 災害時の対応についての確認

- 通院している透析医療機関との連絡方法を確認しておきましょう。

- 通院している透析医療機関以外の医療機関を受診する場合に備えて、病状的確に伝えるための準備をしておきましょう。
- 通院が予定どおりできないことを想定し、食事管理等の対処の仕方を確認しておきましょう。
- 災害時に備えて、普段から災害時の透析に関する情報の入手先について調べておきましょう。
  - ・地域の中国5県透析災害対策WEB
  - ・お住まいの市町村や県などの行政機関窓口
  - ・特定非営利活動法人岡山県腎臓病協議会などの患者団体の連絡先
  - ・電話会社の災害用伝言ダイヤルの利用方法 等
- 家族とよく相談し、災害時の避難場所、連絡先などについて確認しましょう。事前に行って確認しておくことも必要です。
  - ※ 家族と別々の場所にいる時に被災する可能性も考えられます。災害時に連絡を取り合うために災害用伝言ダイヤルなどの使用方法について、家族にも知っておいてもらいましょう。
- 災害時に搬送が必要な人は、保健所や市町村職員、かかりつけ医、訪問看護師、消防署員等とどのような対処ができるかを事前に相談しておきましょう。

#### 災害用伝言ダイヤル「171」

NTTでは、大規模災害が発生して電話が混乱したときに、安否確認等の手段として、災害用伝言ダイヤルサービスを実施しています。災害が発生した時に、家族・親戚・友人などと連絡を取り合えるように、伝言の録音、再生をするサービスです。

「171」をダイヤルし、利用ガイダンスに従って、伝言の録音、再生を行います。



#### 災害用伝言板サービス（携帯電話のメール伝言板）

携帯電話事業者は、災害時に家族・親戚・友人などの安否確認に利用できる災害用伝言板サービスを実施しています。

各社に設置された災害用伝言板サービスへ安否情報を登録すれば、携帯電話やパソコンのインターネット機能を利用して確認することができます。詳細は、携帯電話事業者に確認してください。

※災害用伝言ダイヤル「171」、災害用伝言板サービスともに、体験サービスができるように「体験利用日」が設定されています。

- ・毎月1日と15日
- ・防災週間（8月30日～9月5日）

- ・防災とボランティア週間（1月15日～21日）
- ・正月三が日（1月1日～1月3日）

### （3）透析医療機関までの移動手段等の確認

- 通院している透析医療機関までの現在の通院経路以外にも複数の通院経路を確認しておきましょう。車のガソリンも確認しておきましょう。
- 災害時には、公共の交通機関や車が利用できないことを念頭に、透析医療機関までの移動手段を確認しておきましょう。
- 通院している透析医療機関に受診できない場合の代替透析医療機関を確認しておきましょう。
- 親戚、知人、友人宅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。
- 大規模な災害の場合、県外で透析を受けることになる可能性も考慮しておきましょう。

### （4）透析医療情報の携帯

- 服用している薬を理解し、1回でも飲み忘れたら体に影響が出る薬については持ち出せるようにしておきましょう。（血圧降下剤、心臓病薬、インスリン、糖尿病内服薬等）。
- 「緊急医療支援手帳」等に必要事項を記入し、常時携帯しましょう。また、1年に1回は内容を確認しましょう。（可能であれば、透析時使用のダイアライザー、凝固剤の名称や量、液流量、血液流量を覚えておきます。）
- 家族も透析の医療情報（「緊急医療支援手帳」などのコピー）を持っておきます。できれば、透析条件や服用している薬は覚えておきましょう。

### （5）地域の支援者への協力要請

- 地域や職場などの防災訓練にはできるかぎり参加し、避難所や避難方法を確認したり、訓練の機会等を利用して、日頃から近隣住民とのコミュニケーションを深めておきましょう。
- 近隣者や親族などに避難や通院の援助、安否情報を関係者に情報発信することについて依頼しておきましょう。

### （6）災害時の食事留意点の熟知

- 災害によって透析が予定どおりにできない場合でも、食事と水分を上手に管理すれば、数日間は日常生活を過ごすことができます。

#### 【災害時における食事の留意点】

- ①熱量（カロリー）が不足しないように適切に取る。食べずにカロリー不足になることは極力避ける。
- ②タンパク質を適度に取り取る。
- ③塩分を少なくする。
- ④カリウムを抑える。
- ⑤水分を減らす。

※災害時に配給される食事の中で、カリウム、リン、塩分を多く含む食品に注意が必要です。（例えば、バナナ、みかんなどの果物、インスタントコーヒー、さつまいも、カップ麺、おにぎりなど）

## 2 災害発生時の対応

### 2-1 災害発生直後

#### (1) 身の安全と迅速な避難

- 地震の揺れは、数十秒から1～2分程度続きます。その間は落下物から身を守るため、机やテーブル等の下にもぐり、揺れがおさまるのを待ちましょう。移動が困難な場合は、座布団やクッションで頭部を守りましょう。
- 避難する前に、すばやく火の始末をし、その次にガスの元栓を閉めましょう。
- 靴を履き、逃げ場（避難のためのルート）を確保しましょう。
  - ※ 揺れによる歪みが生じ、扉などが開かなくなる恐れがあるので、出入口の扉や窓などをすばやく開けておくことも有効です。
- 地震の時は、電気のブレーカーを落としましょう。
- 家族の安全を確認しましょう。
  - ※ 建物の倒壊により閉じこめられたり、怪我をして動くことができない場合は、自分の居場所を知らせるために、大声を出す、笛や防犯ベルを鳴らすことも役立ちます。
- 近隣住民へ声を掛け合い、一緒に避難しましょう。移動に介助を要する場合は、支援を求めましょう。
  - ※ 移動が困難な人を介助者1人で移動させることが難しい時は、毛布などを下に敷き、引っ張ることで移動させやすくなります。
- 自治体や町内会で避難したことを周囲に知らせる合図を決めている場合は、合図を出して避難しましょう。
- 必要なくすり、医療機器や「緊急医療支援手帳」、食料品など必要なものを持ち出しましょう。
- ラジオや防災無線等から正しい情報を収集しましょう。
- 負傷や体調によっては医療機関に連絡し、指示を受けましょう。医療機関に連絡が取れない場合は、市町村の相談窓口連絡し、救護所へ行きましょう。

- 浸水した道路を避難するときには、水面下にはマンホールや側溝などの危険な場所がありますので、長い棒を杖代わりにして確認するなどし、足元に十分注意しましょう。
  - 路上で浸水してきたら、浸水から逃げるために高い建物へ避難するようにしましょう。また、強風で看板が飛んだり、街路樹が倒れるなど危険な場合は、近くの頑丈な建物に避難しましょう。
- (2) 透析医療機関への相談・受診
- 通院している透析医療機関に連絡し、自身の状況を報告し、指示を受けましょう。
  - 避難所に避難した場合は、担当者に透析患者であることや次の透析予定日を告げ、通院の手配を依頼しましょう。
  - 透析中に災害に遭遇した場合は、施設のスタッフの指示に従いましょう。
- (3) 透析可能医療機関の情報の把握
- 通院している透析医療機関と連絡が取れない場合は、岡山県医師会透析医部会の中国5県透析災害対策WEB等を通じて、他の透析可能医療機関の情報を入手しましょう。
  - 市町村、保健所に問い合わせたり、報道機関（テレビなど）などから情報を入手しましょう。
  - 患者さん同士の連絡やNTTの「災害用伝言ダイヤル」などの利用も考えましょう。
- (4) 代替医療機関での透析
- 「緊急医療支援手帳」等を提示し、透析の条件や内容を知らせ、透析を受けましょう。
  - 通院している透析医療機関に他院で透析を受けていることを連絡しましょう。
  - 大規模災害では、集団で他県に移動し、透析を受ける場合もあります。医療機関の指示に従いましょう。
- (5) 被災情報の発信
- 被災状況（安否）、避難先を災害時の連絡網に基づき、家族、知人、関係者等へ情報発信しましょう。
  - ※ NTT災害用伝言ダイヤル「171」や災害用伝言板サービス（携帯電話のメール伝言板）を利用。
  - 中国5県透析災害対策WEBに安否情報を登録します。
  - 近隣住民や自主防災組織等に対して、協力が必要な場合は支援を要請しましょう。
- (6) 腹膜透析（PD）を受けている患者
- 最初に自分の身を守りましょう。
  - 腹膜カテーテルなどが破損していれば、すぐにかかりつけの医療機関に連絡しましょう。
  - 腹膜透析中の場合は、腹膜透析液（PD液）、回路、腹膜カテーテルが破

損したり、汚染していないか確認し、汚染されたところから身体に近いところでストッパーを2か所かけて汚染された透析液が体内に入らないようにし、透析操作を終了します。また、周囲の被害状況から腹膜透析が継続できないときは、その緊急度に応じて、接続チューブで離断して避難するか、通常の終了操作を行ってください。

- 身体に被害がなければ、透析を行う場所と器材の被害状況を確認します。
- 透析できない場合は、かかりつけの医療機関等に連絡して避難先を相談しましょう。
- 自宅で透析を継続できそうな場合は、器材の残量を確認して、必要であれば業者に連絡して配送を依頼しましょう。
- 落ち着いたら身体の状態をかかりつけの医療機関に報告して指示を受けましょう。

## 2-2 被災2～3日後

### (1) 安否状況の関係者への連絡

- 避難所にいる場合は、避難所の担当者に日頃から医療を受けていることを伝えましょう。また、安静や介護が必要な場合は、福祉避難所等への移動を避難所の担当者に相談しましょう。
- 自宅にいる場合は、関係機関や近隣住民、自主防災組織に被災状況を情報発信し、必要な支援について相談しましょう。

### (2) 病状悪化を防ぐための手立て

- 身体状況を確認し、体調の変化があれば、必要に応じて医療機関や救護所に相談しましょう。
- 毎日服用しているくすりが手元にない場合は、医療機関を受診しましょう。かかりつけ医以外の病院を受診する場合は、「緊急医療支援手帳」や「おくすり手帳」等を用いて的確に病状を説明し、診察を受けるようにしましょう。
- 生活環境の変化や災害への恐怖心、不安感等により精神的に不安定となる場合があります。必要に応じて、医療機関や救護所に相談しましょう。