透析患者防災
パンフレット

青雲会病院　透析室

令和６年７月１日発行

目　次

- ✓ はじめに
- ✓ 地震発生時
- ✓ 透析中に地震が起きた場合
- ✓ 透析を受けていない時に災害が起きた場合
- ✓ 避難時の対応
- ✓ 災害時の食事について
- ✓ 災害時の薬の管理について
- ✓ 災害時の準備物リスト
- ✓ 青雲会病院透析室の LINE 公式アカウント

はじめに

　地震や大雨などの災害は、ある日突然おこります。いざという時、安全な避難や透析治療の継続、健やかな避難生活のために、日頃からしっかり備えて置きましょう。

災害時に一番必要なことは、
「自分の身は自分で守る」ということです。

当院は、姶良市内の地域救急医療を担っています。災害時には、多くの負傷患者が運びこまれることが予想されます。それに伴い、電話回線が繋がりにくい場合があります。

また、震度６を超える地震では、停電や断水といったライフラインの寸断が考えられ、通常の透析が困難となる可能性もあります。

① 透析患者の安心・安全の治療生活を確保するために、情報は大切です。
公式 LINE アカウントを活用しましょう。

② 避難時の食事と水分制限は重要です。

地震発生時

最大震度が５弱以上または最大長周期地震動階級が３以上と予想された場合には、緊急地震速報が流れます。

震度６以上超えると何らかの影響があり、透析を中断する場合があります。その際は、透析中止・避難の判断を行います。スタッフの指示に従ってください。

透析中に
地震が起きた場合

① 針が抜けないように、しっかり透析回路を握る。

② 絶対にベッドから起き上がらず布団を頭からかぶります。

地震の揺れは、長くとも１分程度でおさまります。

③ 揺れがおさまるまで、スタッフの指示を冷静に待ちます。

● 避難が必要な場合

透析を中止し、スタッフの誘導に従って避難します。

● 透析中止になった場合

① 回路から血液を戻し（返血し）、針は抜かずに回路を切り離す（離脱）という方法を取ります。

② 返血せずに離脱せざるをえない場合には、起き上がりや歩行時のふらつきに注意してください。

③ 離脱後は、、スタッフの誘導に従って避難します。

④ 安全な場所に避難後、スタッフが針の抜去を行います。

透析を受けていない時に災害が起きた場合

① 安全を確保しましょう。

- ご自身がいる場所が安全であることを確認。
- 安全が確保できない場合には避難所への避難をしましょう。
- 事前に避難場所と避難経路を確認しましょう。

② シャントのけがに注意しましょう。

③ 避難所に避難した場合

- 避難場所で青雲会病院の透析患者であること、透析日予定日がいつなのかを伝えましょう。
- 青雲会病院へ連絡をとる。
  安否やけがの有無、避難場所を伝えてください。

避難所での対応

① 避難所の確認

皆さんは自宅や外出先の近くの避難場所をご存じでしょうか。災害が起きても落ち着いて行動が出来るよう事前に準備しておくことが大切です。

災害が起きた場合、身の安全を確保するために近くの避難場所を把握しておく必要があります。

② 避難所に避難した場合

透析を受けていることを、自治体の職員やボランティア、巡回の医師・看護師、あるいは周囲の方に必ず申し出てください。

災害時には自分で自分の身を守る積極性が必要

災害時の食事について

災害時は透析をすぐに受けられない、透析回数や治療時間が減る、避難所は透析者向きではない配給食糧のため、尿素窒素やカリウムの数値が高くなる危険性があります。これらの事態が想定されるので、いつも以上に食事に対する注意が必要です。

平常時と災害時における１日の栄養量の比較
≪ 目安 ≫尿量０で体重５０kgの透析をしている患者の場合

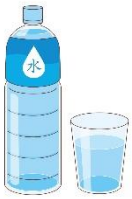
	平常時	災害時
エネルギー	1500～1750kcal	1200～1400kcal 以上
タンパク質	45～60g	30～40g
カリウム	2000 mg	500～1000 mg
飲水量	できるだけ少なく	300～400ml
塩分	6.0g 未満	3.0～4.0g 以下

● エネルギーはしっかり取りましょう。
食事量が減少して摂取エネルギーが減ると、体内のタンパク質が壊れて尿素窒素やカリウムが上昇します。エネルギー不足に注意して十分に食べることが大切です。

効率よくエネルギー補給できる食品

栄養量	カリウムが多い食品	カリウムが少ない食品			
	バナナ１本 90g	おにぎり 1個 100g	ロールパン 1個 30g	カロリーメイト 2本 40g	クッキー 6枚 20g
エネルギー (kcal)	77	168	95	200	80
カリウム (mg)	324	29	33	50	26
塩分相当量 (g)	0	0.5	0.4	0.4	0.4

- 水分は、尿量+300～400 ㎖/日ほど取りましょう。
  制限しすぎて脱水症状や避難先でのエコノミークラス症候群になるリスクがあります。
  適度な水分補給は必要です。



- 飲料でも、塩分やカリウムに注意が必要なものあります。
  お茶や果物ジュース、野菜ジュースにはカリウムが含まれています。またスポーツ飲料には 100 ㎖あたりの塩分が 15～50 ㎎のものが多く、中でもアミノ酸を重視している商品は、食塩量ともにリンが多いものもあります。

控えましょう

東日本大震災で支援物資として配られたカリウムの多い食品

	トマトジュース 1 本 200 cc	野菜ジュース 1 本 200 cc	さつま芋 1/2 本 140g	干し柿 1 個 35g	ミックスナッツ 30g
エネルギー (kcal)	34	64	178	97	181
カリウム (mg)	520	340	635	235	199
塩分相当量 (g)	1.2	0.4	0	0	0.3

- インスタントのカップ麺やみそ汁、スープは食塩と水分、リンが多く含まれています。

  ラーメンの麺にはリンが多く含まれています。麺を残した湯は捨て、新しい湯でスープを溶きましょう。
  また、スープは出来るだけ残しましょう。

  味噌汁やスープも食べる分だけうつわに盛り、湯量（水分量）も調整してください。

災害時の薬の管理ついて

災害時でも薬は服用しなければなりません。しかし、災害時にはいつも服用している薬がすぐに入手できるとはかぎりません。

お薬手帳のコピーを、災害時の持ち出し品として準備しておきましょう。また、外出時に万が一災害に遭うことを考えて、2日分ほどいつも携帯しておくとよいでしょう。

薬には数日飲まなくても、すぐには身体に影響でないもと、飲まなければすぐに影響が出るものがあります。

- 欠かさず飲まなければ早期に身体に異常を及ぼす薬

  - ✧ 心臓の薬（ニトログリセリン製剤）
  - ✧ インスリン
  - ✧ カリウムを下げる吸着材（ケーキサレートなど）
  - ✧ 降圧剤

    （災害時のストレスや不規則・不十分な透析で血圧が不安定になる可能性があります。）

● 糖尿病の患者

糖尿病の患者は、災害時のストレスや不規則な食事などのために血糖コントロールが難しくなります。災害時も医師に相談しながら、以下の点に注意して、自己管理に努めましょう。

✧ インシュリン治療中の患者は、災害時もインシュリン注射を中断してはいけません。血糖自己測定器は常に携帯し、血糖値を測定してインシュリンの量を調整しましょう。70 mg/dl 以下の低血糖であれば、すぐに糖分を含んだ食品を摂取しましょう。

✧ 糖尿病の薬を内服中の患者は、薬を減量または中止するのはやむをえないこともあります。食事ができない場合の糖尿病の薬の飲み方は、医師に相談しながら服用しましょう。状態によっては薬を服用して低血糖になってしまう場合があります。

✧ 低血糖に備えて、キャンディーやチョコレートなど糖分を多く含む食品や飲料を常備しておきましょう。

災害時の準備物リスト

□	身体障害者手帳（コピーで可）
□	特定疾病療養受療証（コピーで可）
□	健康保険証、マイナンバーカード
□	お薬手帳（コピーで可）
□	人工透析患者カード
□	現金や貴重品
□	毎日飲んでいる薬
□	止血ベルト
□	携帯電話、携帯ラジオ、懐中電灯
□	マスク・除菌シート（ウェットティッシュ）
□	毛布やブランケット、使い捨てカイロ
□	非常用食料（低カリウム・低食塩を考えて）
□	飲料水
□	必要な生活用品

青雲会病院透析室の LINE 公式アカウント

地震や大雨などの災害は、ある日突然おこります。

青雲会病院は、姶良市内の地域救急医療を担っています。
災害時には、多くの負傷患者が運びこまれることが予想されそれに伴い、電話回線が繋がりにくい場合があります。

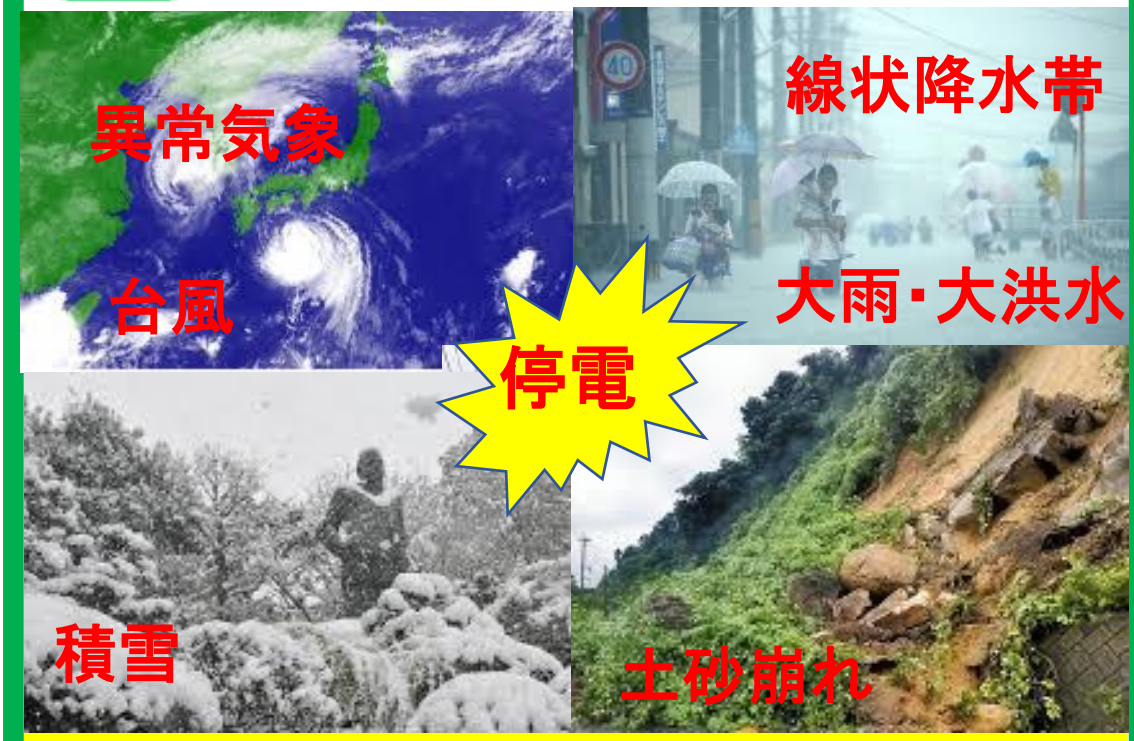
透析患者の安心・安全の治療生活を確保するために、情報は大切です。SNS を活用しましょう。

青雲会病院の LINE 公式アカウントを開設しました。

- 災害時、病院状況を確認するツールになります。
- 皆さんへお知らせしたい院内情報
- 透析豆知識

お友達登録用の QR コードを公開します。
お友達追加をお願いします。
（患者家族の方もお友達追加を検討してください。）

災害時に役立つ
青雲会病院 LINE 公式アカウント



大規模災害時は電話が繋がらない可能性があります
災害時は LINE 公式アカウントで病院の状況を配信します

お友達追加後、名前の記入をお願いしています。
スタンプなどのトークには返信いたしません。
災害時の透析情報はチャット機能を活用し個別に配信いたします。

青雲会病院　透析室
☎ 0995-66-3080