

いつ、どこで起こるか分からない災害。災害時に落ち着いて行動できるよう、平時からの心構えが大切です。そこで、災害時対策について内容を2回に分けてお伝えします。

01 透析中に地震が起きたら？

- 1 布団をかぶる
- 2 回路を手で持つ
(抜針防止のため)
- 3 ベッドの柵を持つ
- 4 その後はスタッフの指示に従う



02 食事と薬はどうすればいい？

- 塩分・カリウム・水分の摂り過ぎに要注意。
※ 節制のしすぎにも注意。(詳細は次号に記載予定)
- 血圧が高い人、心臓に持病がある人、糖尿病がある人、ステロイドを普段から服用している人は正しく服薬する。
※ 避難が長期間に及ぶ時は正しく服薬できていないと合併症を起こす可能性が高くなる。

03 他施設で透析する上で必要な情報

- | | | | |
|----------|----------------------|------------|---------------|
| ■ 氏名 | ■ 治療方法 (HD・OHDF・HHD) | ■ 透析時間 | ■ 透析導入日 |
| ■ 性別 | ■ ドライウエイト | ■ ダイアライザー | ■ 感染症の有無 |
| ■ 生年月日 | ■ アクセス (シャントなど) | ■ 抗凝固剤 | ■ かかりつけ医院の連絡先 |
| ■ 血液型 | ■ 血流量 | ■ 禁忌・アレルギー | |
| ■ 糖尿病の有無 | ■ 透析日 | ■ 内服薬 | |

裏面も
チェック

1995年1月17日に発生した“阪神・淡路大震災”で、ボランティアの炊き出しにより被災地に多くのおむすびが届けられました。このことから米の重要性とボランティアの善意をいつまでも忘れないよう、**おむすびの日**が制定されました。



04 災害時に備え用意したい持ち出し物品

- 水・非常用食料 (低カリウム、低塩分なもの)
- トイレットペーパー・簡易トイレ
- 歯磨きシート・ドライシャンプー
- タオル・体拭きシート・下着
- 救急セット (絆創膏・ガーゼ・包帯・消毒液 など)
- 感染対策
マスク・ウェットティッシュ・アルコール消毒
- 生活用品
ライター・軍手・紙コップ・ティッシュ・はさみ
ビニール袋・ラップ・電池・筆記用具 など
- 懐中電灯・小型LEDライト・モバイルバッテリー
- レインコート・防寒アイテム
- 携帯ラジオ
- 貴重品 (現金・通帳・印鑑・身分証)
- 健康保険証・身体障害者手帳
- 透析情報カード・止血ベルト
- お薬手帳・常備薬 (最低3日分)

裏面も
チェック

最低でも3日分、9食分の備蓄をしましょう。
備蓄している食品は、定期的に消費し
使った分だけ買い足して補充をしましょう。



賞味期限 と 調理法 は要確認!



尾西の白飯
(出来上がり260g)
エネルギー：366kcal
たんぱく質：6.3g
食塩相当量：0.01g



長期保存パックごはん
(1個180g)
エネルギー：259kcal
たんぱく質：4.1g
食塩相当量：0.0g



ごはんにあうソース
(1袋10g)
エネルギー：60kcal
たんぱく質：0.1~0.2g
食塩相当量：0.3~0.4g



尾西のひだまりパン
プレーン (1個70g)
エネルギー：257kcal
たんぱく質：4.6g
食塩相当量：0.4g



新食缶ベーカリー
プレーン (1個100g)
エネルギー：337kcal
たんぱく質：6.5g
食塩相当量：0.5g



常温保存ミートボール
(1袋120g)
エネルギー：194kcal
たんぱく質：8.4g
食塩相当量：1.6g



常備用カレー職人
中辛 (1食分170g)
エネルギー：108kcal
たんぱく質：2.7g
食塩相当量：2.2g



やきとり缶詰たれ味
(1個75g)
エネルギー：144kcal
たんぱく質：11.5g
食塩相当量：1.1g



栄養補助飲料も
おすすめです!

災害時持ち出し物品チェックシート

飲料・食料

- 水 (1人あたり3リットル×3日分)
500mlペットボトルも組み合わせて準備
- 非常用食料 (人数×3日分)
低カリウム、低塩分なもの
加熱調理や水が不要なものがおすすめ

衛生用品

- トイレットペーパー・簡易トイレ
- 歯磨きシート・ドライシャンプー
- タオル (圧縮タオル) ・体拭きシート・下着
- 救急セット (絆創膏・ガーゼ・包帯・消毒液 など)
- 感染対策
マスク・ウェットティッシュ・アルコール消毒

生活用品

- 女性の場合は生理用品
- 生活用品
ライター・軍手・紙コップ・ティッシュ・はさみ
ビニール袋・ラップ・電池・筆記用具 など

貴重品

- 懐中電灯・小型LEDライト
- モバイルバッテリー
- レインコート
- 防寒アイテム (カイロ・防寒具・厚手の靴下 など)
- 携帯ラジオ
- 現金 (小銭も含めて準備)
- 通帳・印鑑 (認印)
- 健康保険証 **コピーでもOK**
- 身体障害者手帳 **コピーでもOK**
- 身分証 (運転免許証・パスポート等) **コピーでもOK**
銀行口座や保険に関する情報はメモに控えておく

病院関係

- 透析情報カード
- 常備薬 (最低3日分)
- お薬手帳 **コピーでもOK**
- 止血ベルト

入れ歯は寝ているときも
身近に持っておきましょう

防災グッズは
ジップロックやボトルに
入れておくと
水に濡れても安心です!



透析カードの情報

ご自身の透析カードを見て記入してみてください
(最新版は2023年8月お渡し分です)

透析条件			
治療方法	HD・OHDF・HHD	ドライウエイト	kg(靴込)
アクセス (シャントなど)	例) 左前腕AVF	血流量	ml/分
透析日	月水金・火木土	透析時間	時間
ダイアライザー			処方されているお薬は 用量・用法を 正しく把握して おきましょう!
抗凝固剤	ヘパリンNa ・ ダルテパリンNa		
	初回 単位、持続 単位/h		
禁忌・アレルギー	なし・あり ()		
内服薬	お薬手帳を参照ください。		年 月作成

私は**透析患者**です。生命維持の為に透析治療が必要です。

氏名： (フリガナ) 性別： 男性・女性

生年月日： 年 月 日 血液型： 型RH (+・-)

糖尿病： あり・なし 透析導入日： 年 月 日

感染症： HBs抗原 (+・-) HCV抗体 (+・-)

かかりつけ医院は

医療法人心信会池田バスキュラーアクセス・透析・内科
〒810-0012
福岡県福岡市中央区白金1-20-3 紙与薬院ビル1F・2F
TEL：092-526-4810 FAX：092-526-4812