

災害に備える、災害時に役立つ!

透析患者さんのための

防災ブック

監修

医療法人社団 赤塚クリニック 院長

赤塚 東司雄 先生



Bayer

災害は、ある日突然起こります。

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、

日ごろからしっかり備えておきましょう。

特に食事は重要です。

インスタント食品などの摂取が増え、

透析治療が十分に確保できない可能性も高まります。

リンやカリウムといった栄養素や水分管理に注意しながら、

エネルギー補給に努めましょう。

監修

医療法人社団 赤塚クリニック 院長

赤塚 東司雄先生

INDEX

災害への備え（持ち出し品・準備行動） 3

災害時の心構えについて 5

被災段階別 災害時の行動と透析治療について

● 災害時 11

● 避難直後 15

● 避難生活が終わるまで

・ 食事 17

・ 感染症の予防 22

・ 運動 23

・ 避難中の異常について 24

被災地に学ぶ 災害への備えと被災時の注意点 25

防災・備蓄チェックシート 27

防災書き込みシート 29

災害に備えて 用意しておきましょう

いざという災害時に役立つのは、平常時からの準備や心がけです。

特に透析患者さんは、安全に避難することはもちろん、透析治療を継続し、避難生活をできるだけ健康的に送れるよう注意が必要です。

日ごろから持ち出し品や準備行動について、
確認・用意しておきましょう。

非常時の持ち出し品

懐中電灯・携帯ラジオ※・乾電池※・携帯電話の充電器・飲料水・
ティッシュペーパー・紙おむつ(生理用品)・タオル・使い捨てカイロ・
新聞紙(重要)・雨具・現金 など

※携帯電話があれば不要。



透析患者さんはさらに用意を

常備薬・おくすり手帳(重要)・透析手帳または災害時透析患者カード(持っている場合)・
身体障害者手帳・保険証・ふだん服用している薬・特定疾病療養受療証・
医療券・マスク・食料(透析保存食など)・除菌シート(ウェットティッシュ)・
止血バンド など



平常時の準備行動

● 避難所の場所を決めておきましょう。

災害時どこへ避難するか、自宅や職場、
ふだん通院している医療機関の近くにある避難所を確認しておきましょう。

● 家族との連絡方法や会う場所を共有しておきましょう。

連絡方法は、電話やメール、SNSの他、
災害用伝言ダイヤルも便利です。（→さらに詳しい情報は P.12へ）

● かかりつけ医の連絡先を確認しておきましょう。

ふだん通院している病院や、関連施設の連絡先をメモしておき、
災害時にはできるだけ早く連絡を取って指示を仰いでください。

● 透析を受けるために必要な情報を、透析手帳や、 あれば災害時透析患者カードなどに記入しておきましょう。

災害時には速やかに、身近な医療者に透析患者であることを伝えてください。
平常時から透析手帳や、あれば災害時透析患者カードなどにまとめておくと、
正確な情報を医療者に伝えることができます。



透析患者さんが注意したい 災害時の心構え



まずは安全に避難することが第一。

どのような災害時でも、
一番大切なのは自分自身が速やかに安全な場所へ避難すること。
火災や土砂崩れといった二次災害や、
交通渋滞にも注意しながら避難しましょう。※

安全が確保できてから、家族や友人の安否確認や、
透析施設への連絡を行います。

避難中、けがをしたりシャントの不具合を感じた場合は、
速やかに医師や避難所の医療救護者に相談してください。

※災害時は激しい交通渋滞が起きるものと考えておきましょう。



必ずふだん通院している病院に連絡を取る。

無事に避難できたら、いつもの病院にできるだけ早く安否を伝え、次の透析の時間や場所を相談しましょう。

万一、連絡が取れない場合は、協力関係にある病院や避難先に近い病院に連絡を取ってください。

医療者の指示には必ず従い、決められた透析時間に来院しなかったり、指定された病院と異なる病院へ行くことはしないでください。

透析患者さんが注意したい災害時の心構え



避難所では、透析患者であることを医療救護者に伝える。

透析患者さんは、いち早く透析環境を確保する必要があります。

ご自身で透析施設へ連絡することはもちろん、
避難先の医療救護者にも透析患者であることを伝えておきましょう。

「1日、2日ぐらい大丈夫」と油断したり、
「周りの人たちも大変だから」と遠慮して透析が遅れると、
命に関わります。避難先では必ず申し出てください。



避難中は、食事や水分の摂取量に注意。

透析患者さんは、食事の時にリンやカリウム、塩分、水分の量を上手に管理する必要があります。

特に災害直後は、透析ができない場合や再開されても透析時間が短い場合もあるので、避難中の食事には配慮しなくてはなりません。

ただし、食事や水分量を極端に減らしてしまうと、体力の低下やエコノミークラス症候群につながる心配もあります。

注意しながらも、必要なエネルギーや水分は摂取するようにしましょう。

(→さらに詳しい情報は P.17へ)

透析患者さんが注意したい災害時の心構え



感染症予防を徹底する。

透析患者さんは、慢性腎不全という病気やそれにとまなう日常的な食事制限などにより、免疫力が低下しやすくなっています。

特に避難所では大勢の人と共同生活を送るため、十分注意して衛生管理を徹底しましょう。



疲れをしっかり取り、適度な運動を心がける。

災害時は日常と異なる環境で、疲れやストレスが溜まりがちです。
避難期間が長くなるほど、それらは蓄積されていきます。

十分に体を休めて疲れを取りながら、
スポーツや人との会話を通して心身ともにリフレッシュし、
避難生活を乗り切りましょう。

(→さらに詳しい情報は P.23へ)

1. 災害時

A 透析中に 災害が起きた場合



- 慌てずに、落ち着いて行動する。
- 医師やスタッフの指示・誘導に必ず従う。
- 避難が必要な場合は、必ず指定された避難場所へ集合する。

無断で避難場所を変更してしまうと、
安否確認のためにスタッフが探すことになるため、注意してください。



災害が起こった時、安全に避難し、透析治療を継続することが大切です。
「災害時」「避難直後」「避難生活が終わるまで」の3段階の被災状況に応じた
行動と治療について知り、万一の際に役立てましょう。

B 透析を受けていない時に 災害が起きた場合

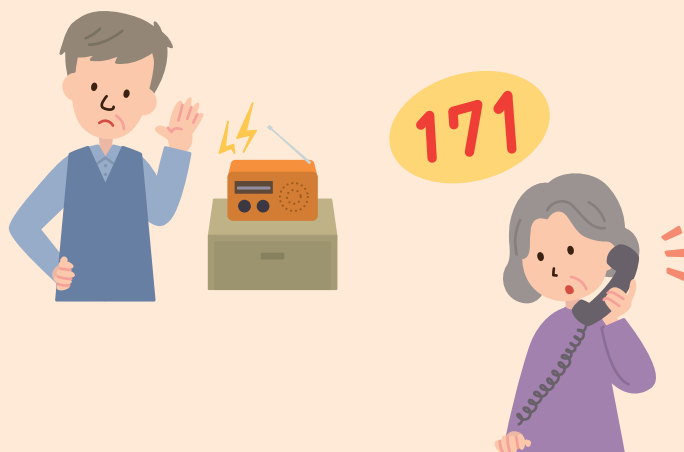
● 情報を入手し、安全に避難。

ラジオやスマートフォンなどで、被災状況や交通情報を入手し、
必要があれば速やかに避難しましょう。

● 家族や友人と連絡を取り、安否を確認。

事前に確認している連絡先につながらない場合は、
「災害用伝言ダイヤル」や「災害用伝言板」も活用してください。

※災害用伝言ダイヤル・災害用伝言板については P.30 参照。



B 透析を受けていない時に災害が起きた場合

● シャントのけがに注意。

けがをしていたり、不具合を感じたら、
すぐに避難所のスタッフや医療救護者に申し出て、
対応を依頼してください。

● 避難場所で透析患者であることを伝える。

「周囲の人に知られたくない」「迷惑をかけたくない」
「数日ぐらい大丈夫」などと伝えない状態が続くと、
透析治療ができず命に関わります。

透析の種類や次の透析予定日、
ふだん治療を受けている医療機関名も
忘れずに伝えましょう。



● 透析医療機関へ連絡を取る。

日ごろ透析治療を行っている透析施設に連絡を取り、安否やけがの有無、避難場所などを伝えてください。

≫ 透析医療機関と連絡が取れない場合

- かかりつけの透析施設と協力関係にある医療施設に連絡を取る。
- 自宅や職場がある市区町村に連絡し、透析ができる医療施設を紹介してもらう。
- ラジオやテレビ、インターネットから、災害地域にある透析施設の状況について情報を入手する。



2. 避難直後

～安全を確保し、透析治療の見通しが立ったら～

透析施設で医療者の指導のもとにある、または避難先から医療者や医療施設と連絡が取れた場合は、その指示に従い透析を開始します。



A いつもの透析施設で透析が可能な場合

いつも通っている透析施設であっても、緊急時はふだん通りの治療を行うことが難しい場合があります。透析日や透析時間など、その都度医療者の指示に沿って治療を受けましょう。

B いつもの透析施設で透析ができない場合

近隣施設 での透析

ふだん通っている病院が被災し、透析ができない場合は、必ず案内された施設で透析治療を受けてください。

遠隔避難先 での透析

大規模災害などで被災した地域が広く、近隣の施設で透析ができない、または透析施設の数に対して患者さんが多く、受け入れが難しい場合は、遠方の地域に遠隔避難する場合があります。

CHECK!

避難直後から気を付けること

透析治療を続けながら、同時に服用薬を確保・管理することが重要です。薬によっては、1回分でも欠かすと直ちに体に影響が出るものがあります。こうした薬は欠かさないように飲みましょう。

●体にすぐ影響が出る薬

血圧降下剤・心臓のお薬・インスリン・糖尿病の飲み薬・
カリウムを下げる吸着剤（イオン交換樹脂）など



ふだん服用している薬は、避難時にすぐ持ち出せるよう、
まとめて保管しておきましょう。

3. 避難生活が終わるまで

A 食事について

避難先の環境は平時と大きく異なり、
また手に入る食料も限られます。
次のポイントに配慮して、
食事や水分を上手に調整しましょう。



●食品の栄養成分表示を確認。

食品中に含まれる「エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物」の量は必ず記載されています。

ナトリウムは「食塩相当量」として記載されている場合もあります。

リンやカリウムなどは記載されていない商品が大半のため、

原材料を確認して摂取量に注意しましょう。

●エネルギーはしっかり補給。

リン、カリウム、ナトリウム(食塩)、水分の摂取量に注意しながらも、

必要な三大栄養素(たんぱく質・脂質・炭水化物)はしっかりと摂取し、
十分なエネルギーを補いましょう。

●水分は、量に配慮しながら適度に補給。

脱水症状や避難先でのエコノミークラス症候群などを防ぐため、

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も。

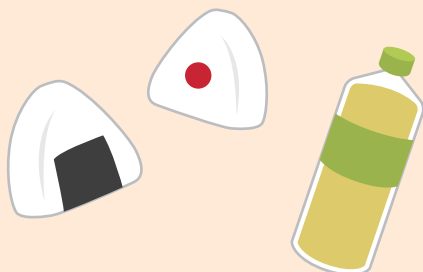
お茶や果物ジュース、野菜ジュースにはカリウムが含まれています。
またスポーツ飲料には、100mlあたりの食塩が約15~50mgのものが多く、
中でもアミノ酸を重視している商品は
食塩量とともにリンが多いものもあります。

●おにぎりは、塩分と具材の栄養成分にも注目して。

おにぎりは炭水化物の米が主な食材でエネルギー補給に適していますが、
白米と異なり、成形の際に食塩が使われています。
また具材にも注意が必要。
梅干しや昆布はカリウム、鮭やいくらにはリンが多く含まれています。

●インスタントのカップ麺やみそ汁、スープは 食塩と水分、リンが多い。

ラーメンの麺にはリンが多く含まれています。
できれば、麺を戻した湯は捨て、新しい湯でスープを溶きましょう。
そのためにも、スープが別添になっている商品がおすすめです。
またスープは、できるだけ残しましょう。
みそ汁やスープも食べる分だけ器に盛り、
湯量(水分量)も調整してください。



緊急時に用意しておく便利な食品

エネルギー補給食品

エネルギー補給をしながら、リンやカリウムに配慮した食品を用意しておく、栄養管理の助けになります。

低リンミルク

一般的な牛乳よりも、リンやカリウムの値が低いのが大きな特徴。粉末がおすすめです。

即席デザート

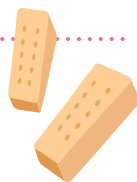
長期間保存ができるものがおおすすめです。

バランス栄養食

クッキーバーなどの栄養補給食品。
味のバリエーションも豊富なので食べ飽きにくいのが魅力です。
手軽にカロリー補給ができます。

缶入りパン

乾パンよりもやわらかく、
缶を開けるだけで手軽に食べられます。



自分で成分量の調整ができる食品

長期保存ができる商品が多いので、備えとして上手に活用しましょう。
ただしリンや食塩が多く含まれているため、摂取量には注意しましょう。

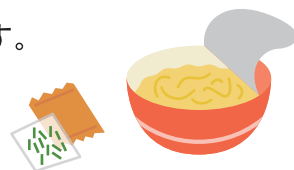
フリーズドライや粉末のみそ汁・スープ

食べたい分だけ器に取り分け、
湯量(水分量)も調整できるので便利です。
にゅうめんやおかゆもあります。



カップ麺

スープが別添えになっている商品がおすすめです。
スープは加える量を控えめにし、
できるだけ残すようにしましょう。



多くの食品は水や湯を加える必要があるため、
ペットボトルの飲料水を保存しておくことが必須です。



災害時に配布される食品の栄養価

災害時によく配布される食品の栄養価です。
避難中の栄養管理に役立ててください。

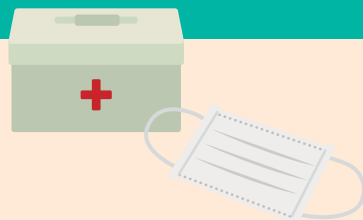


- 各100gあたり(果物は可食部100gあたり)の成分値。
- 「Tr(=Trace)」とは微量のこと。最小記載量の1/10以上含まれているが、5/10未満のものを指します。

	食品名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	水分 (g)	食塩 (g)
ごはん	おにぎり ※塩むすび (のり・具材なし)	179	2.7	31	37	57.0	0.5
パン	あんパン	280	7.9	77	74	35.5	0.7
	クリームパン	305	10.3	120	120	36.0	0.9
	ジャムパン	297	6.6	95	66	32.0	0.8
その他の 主食	クラッカー	492	8.5	110	190	2.7	1.5
	乾パン	393	9.5	160	95	5.5	1.2
	即席中華めん(油揚げ味付け)	445	10.1	260	110	2.0	6.4
果物	バナナ	86	1.1	360	27	75.4	0
	りんご(皮むぎ)	57	0.1	120	12	84.1	0
	みかん(うんしゅうみかん)	46	0.7	150	15	86.9	0
缶詰	みかん(うんしゅうみかん)	64	0.5	75	8	83.8	0
	白桃	85	0.5	80	9	78.5	0
飲み物	牛乳(普通牛乳)	67	3.3	150	93	87.4	0.1
	トマトジュース(食塩無添加)	17	0.7	260	18	94.1	0
	サイダー	41	Tr	Tr	0	89.8	0
デザート	ヨーグルト(全脂無糖)	62	3.6	170	100	87.7	0.1
	カスタードプリン	126	5.5	140	110	74.1	0.2

B 感染症の予防について

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。



● 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よく洗いましょう。
- 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。

● 食品・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。

● 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。
- 発熱やせき、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。



C 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「**エコノミークラス症候群**」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。

【運動の種類や強度は、医師と相談しておきましょう】

- 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。
(透析患者さんは適正な量を心がけてください。)
- ③ アルコールを控える。できれば禁煙する。
- ④ 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。
- ⑤ 眠るときは足をあげる。



出典:厚生労働省HP「エコノミークラス症候群の予防のために」
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000170807.html>

D 避難中の異常について

ふだんと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ください。

【以下の症状に注意してください】

- 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
- 高カリウム症状：脱力感、唇・手足のしびれ、不整脈、など
- シャントの閉塞：耳を当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、出血など
- その他、合併症による体調不良



災害への備えと被災時の注意点



阪神・淡路大震災（1995年）

協力／特定非営利活動法人 兵庫県腎友会

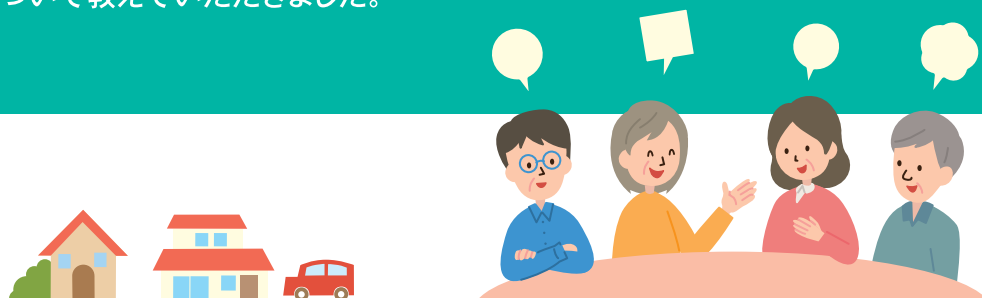
災害の発生時間に関わらず、いろんな連絡手段を使って、できるだけ早くいつもの透析施設に連絡を取ることが大切。時間が経つほど、混乱して連絡がつながりにくくなったり、透析のために遠方へ移動する可能性が高くなります。

ふだんから自己管理を心がけ、規則正しい生活を送ること。いざという時に、自分の体調管理に役立ちます。

患者自らが自立すること。透析をしていますが、避難時に他の人たちと協力したり、手伝えることもあるはずです。

透析に関することをはじめ、自分や家族の情報を記入した冊子を持ち歩いたり、「レスキューポット」というケースに入れて玄関に置いておくといいでしょう。

被災経験のある透析患者のみなさまに、今日に活かせる災害への備えについて教えていただきました。



熊本地震（2016年）

協力／熊本県腎臓病患者連絡協議会

災害直後は大変混乱して、ふだん透析をしている病院とは異なる病院に行く患者さんがいました。かかりつけの病院では患者さんを探すために苦労されていたので、最初にいつもの病院へ連絡しましょう。

透析治療をしてくださる医療関係者の方自身も、被災されている方がたくさんいらっしゃいます。感謝の気持ちを持って接しましょう。

ふだんから、近隣の方とコミュニケーションを取っておくことが大切です。食料や水が配布されるまでに時間がかかった地域では、近所の人たちで食料を持ち寄って分け合ったところもありました。

主要な道路が交通困難になり、移動に大変な時間がかかりました。ふだんから、避難経路や迂回路を下見しておく方が良いでしょう。



備えて安心、災害時に役立つ・便利!

防災・備蓄チェックシート

非常時の持ち出し品 (基本)

- | | |
|---|---|
| ☐ 懐中電灯 | ☐ 紙おむつ(生理用品) |
| ☐ 携帯ラジオ ※携帯電話があれば不要。 | ☐ タオル |
| ☐ 乾電池 ※携帯電話があれば不要。 | ☐ 使い捨てカイロ |
| ☐ 携帯電話の充電器 | ☐ 新聞紙 (重要) ※防寒具にもなります。 |
| ☐ 飲料水 | ☐ 雨具 |
| ☐ ティッシュペーパー | ☐ 現金 |

できれば用意しておきたいもの

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

基本の持ち出し品に加え、特に透析患者さんが用意しておきたいものも備えているかチェックしましょう。また数日～1週間の避難生活を考えた備蓄品も、準備しておくとい良いでしょう。

透析患者さんが用意しておきたい持ち出し品

- | | |
|--|---|
| ☐ 常備薬 | ☐ 特定疾病療養受療証 |
| ☐ おくすり手帳 <small>(重要)</small> | ☐ 医療券 |
| ☐ 透析手帳 または 災害時透析患者カード
<small>(持っている場合)</small> | ☐ マスク |
| ☐ 身体障害者手帳 | ☐ 食料(透析保存食など) |
| ☐ 保険証 | ☐ 除菌シート(ウェットティッシュ) |
| ☐ ふだん服用している薬 | ☐ 止血バンド |

備蓄品(数日～1週間の避難用)

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



防災書き込みシート

ご自身の透析に関する情報をはじめ、自宅や家族、医療施設などの連絡先、避難経路や避難場所など、災害時に必要になる情報を、書き込んでおきましょう。

● 個人情報

・氏名

・生年月日

・性別

・住所

・TEL

・勤務先(名称・住所・TEL)

● 関係連絡先(家族・友人・医療機関など)

・氏名(施設名) ①

・TEL

・氏名(施設名) ②

・TEL

● 緊急避難先

・場所(名称) ①

・最寄駅

・住所

・TEL

・場所(名称) ②

・最寄駅

・住所

・TEL

● 透析治療に関する情報

※記入できる範囲で書き込みましょう。

・血液型	型	Rh	・身長	cm
・目標体重(ドライウエイト)	kg		・平常時血圧	透析前 mmHg 透析後 mmHg
・透析導入日	年	月	日	・原疾患
・合併症				・シャント作成状況
				年 月 日 年 月 日
・肝炎(ウイルスの有無・有る場合はウイルスの種類)				
・透析施設①				
・透析施設②(①の関連施設など)				
・透析曜日			・透析時間	
・透析器(膜面積)			・血流量	
・穿刺部位			・抗凝固剤	
・注射薬の投与	有()	・無	・禁忌薬	
・透析中の血圧低下	有	・無	・通常時の心胸比	%
・透析中の問題点			・備考	

災害用伝言ダイヤル 171番

災害発生時に被災地への通信が増加し、つながりにくくなった場合に提供される、声の伝言板です。

災害用伝言版 web171

災害発生時にインターネットで被災地の方の安否確認を行う伝言板です。「web171」で検索してください。

日本透析医会 災害時情報ネットワーク <https://www.saigai-touseki.net/>

災害で大きな被害が発生した際に、透析治療に関する情報伝達を行っています。

医療機関連絡先



Bayer

製造販売元 [文献請求先及び問い合わせ先]

バイエル薬品株式会社

大阪市北区梅田2-4-9 〒530-0001

<https://pharma.bayer.jp>

[コンタクトセンター]

0120-106-398

<受付時間> 9:00～17:30(土日祝日・当社休日を除く)

