

透析災害対策ハンドブック



2026 年 5 月発刊

淡海ふれあい病院　じん臓病総合ケアセンター

はじめに

皆さんは地震や台風など災害に関心をお持ちだとは思いますが、いざ災害に直面した時にはどうすれば良いかわからない方がほとんどだと思います。

この『防災マニュアル』は災害が発生した時に皆さんがどう行動したら良いかを説明しています。

いざという場合に備えて身近な方と一緒にこのマニュアルをよく読んでおきましょう。

※このハンドブックの内容は必要時適宜更新させていただきます。



1 災害発生時の対応

透析中に災害発生

地震の場合：ほとんどの地震は1～3分程度で収まります



- ① 針が抜けないように回路を握ります。
- ② 布団、タオルなどをかぶり落下物から身を守ります。
- ③ ベッドから振り落とされないように針が入っていない方の手でベッド柵をしっかり持ち揺れが収まるまでその体制でいて下さい。
- ④ 揺れが収まってからスタッフが順番に患者様の状態を確認して回ります。

※揺れている間は動いたり立ち上がると、針が抜けて大出血する原因となります。

※透析室内は電気が止まり、真っ暗になる可能性が高いです

※揺れている間はスタッフもベッドサイドに行くことが出来ません。

火事の場合

- ① スタッフが出火場所の確認や初期消火活動を行います。
- ハンカチ・タオルなどで鼻・口を覆い、姿勢を低くして、スタッフの指示・誘導に従って避難します。

緊急離脱（機械から接続を離す）が必要な場合

- ① 火災・建物の倒壊の危険性などにより、緊急離脱が必要な場合があります。場合によっては返血せず血液を残したまま離脱することもあります。
- ② 建物から迅速に避難が必要な場合は、針は抜かずに避難する場合があります。当院の針は逆流防止弁付きの穿刺針を使用しています。回路から針を外しても出血しません。針を抜いて避難する方が時間がかかり、出血する危険性が高いこともあります。
- ※逆流防止弁付きの穿刺針を使用していない方は、プラスチック鉗子で挟んで離脱します。
- ③ 返血か抜針かの判断は、その時の状況で医師がします。

- ④ 緊急離脱時し避難する時は、針が抜けないように針を止血ベルトで固定します。普段止血ベルトを使用しない方も緊急時用に止血ベルトを2本お持ち下さい。

※現在当院では、来院すると直ぐに止血ベルトを出してもらい、災害時に備えて使用出来るように、機械にかける動きを進めています。

建物から避難する場合



- ① スタッフの指示・誘導に従って順番に避難します。
- ② 自己にて避難できる患者様は靴を履いて指示があるまでお待ちください。
- ③ 車椅子にて移動される患者様はスタッフの指示があるまでベッド上でお待ちください。
- ④ 緊急避難時は荷物を置いていく事になります。どうしても必要な物品は常時枕元に携帯されることをお勧めします。

- ⑤ 針が残っている場合は避難後に順番にスタッフが抜針しながら患者様の状態を確認します。
- ⑥ 人数の確認、次回の透析スケジュールの説明をしますので、スタッフの指示があるまでその場で待機をお願いします。

送迎について



送迎に時間を要したり、送迎が出来ない場合もあります。
ご家族や知人の方の連絡先・連絡方法を普段から確認しておくようお願いします。

自宅にいる時に大きな災害が発生した場合

- ① 自分自身や家族の安全を確保し、特にシャントの怪我に注意してください。
- ② テレビ・携帯・ラジオ等で情報を確認してください。
- ③ 避難場所に行かれた場合は避難所のスタッフに「自分が透析患者」であることを伝え支援を依頼してください。

・災害伝言ダイヤル「171」について

震度6弱級以上の地震など大災害が発生した場合に、NTTが提供するものです。

- ・災害発生時に通話等が増加し、電話が繋がりにくい状況になった場合に利用できます。
- ・サービスの開始はテレビ・ラジオ・インターネットで知らされます。
- ・報道されてから病院が伝言メッセージを録音します。
- ・一般電話、公衆電話、携帯電話、PHSで利用でき、事前の契約は不要です。

【病院の情報を聞くととき】

171-2-077-516-2121

へダイヤルしガイダンスに従って再生してください。

【自分の安否を伝えるとき】

171-1-XXX-XXX-XXX

※Xは自宅の電話番号(市外局番から)、携帯電話の番号を力みましょう。

災害用伝言ダイヤル171

1 1 7 1 をダイヤルする

2 録音は **1** 再生は **2**

3 連絡を取りたい電話番号

4 **1** を押して 録音 or 再生

④ 録音方法

30秒以内に
「あいはいよ」で録音！

- あ** あなたの名前は？
- い** 今いる場所はどこ？
- た** 誰と一緒にいる？
- い** 痛いところは？（ケガや体調）
- よ** 予告（次回の連絡・次の予定）

9 を押して終了

※伝言は30秒以内で、最大20伝言までです。（48時間保存）

※当院と連絡がとれない時はお住いの管轄保健所または市
町役場に連絡してください。

2 被災生活中的の注意点

食事について

透析再開までの間、熱量(エネルギー)の確保と水分・塩分・カリウム・タンパク質制限を！

- 
- ① 水分・塩分・カリウム・タンパク質は平常時の半分を目安にして下さい。

熱量(エネルギー)を確保するためにしっかり食べる

- 
- ① 熱量摂取が極度に不足すると、体内では筋肉を分解して代替のエネルギーを得ようとするために、多くの尿素窒素とカリウムが生じます。
 - ② 熱量(エネルギー)確保のため、ごはん・パン・ビスケット、飴玉(黒飴・黒砂糖は控えて下さい)などはしっかり食べます。

水分摂取を適正に行う



- ① 避難生活における過度な水分制限は深部動脈血栓症やエコノミークラス症候群などを合併して危険な状況に陥る事もあります。

タンパク質・塩分・カリウムは控えめに



- ① カリウム制限のため、バナナ・牛乳・即席めん・野菜ジュース・トマトジュース・コーヒー・緑茶・チョコレート・ポテトチップスなどは控えます。
- ② 栄養成分表示には、塩分量は“食塩相当量”で表示されています。

災害時の目安

	災害時の1日量の目安
エネルギー	1200～1400Kcal 以上
タンパク質	30～40 g
カリウム	500～1000 mg
水分量	300～400m l +尿量
塩分	3～4 g 以下

※非常用持ち出し袋に腎不全のレトルト食品などを用意しておくで安心です



非常食の例

- ・ 保存食用アルファ米(節塩のため白米がおすすめ)
- ・ 保存食用パン
- ・ 乾パン
- ・ 無塩又は低塩クラッカー
- ・ カロリーメイトブロック
- ・ 氷砂糖
- ・ マシュマロ、えいようかん(井村屋)、ビスコ保存食
→高カロリーで低塩分
- ・ 缶詰(食品 50 g あたり塩分 0.8 g 以下が好ましい：水煮の魚、油漬けツナなど)

食べる時の注意点

- ① おかずで塩分を摂るので主食の塩分は控えましょう
- ② おにぎりを食べる時は中の具は残して食べましょう
(塩分 1.5 g 前後)
- ③ 弁当類は塩分が多いのでおかずは半分は残しましょう
(おかずを残す事によりエネルギー不足となるため、補給
【氷砂糖・マシュマロなど】を忘れずに行ってください)

薬について

・血圧降下剤・心臓病の薬・糖尿病の薬(インスリンを含む)・カリウムを下げる薬等は中断するとすぐに身体に影響が出るので、欠かさず飲みましょう。

※インスリン注射や糖尿病の内服薬は被災生活で食事が減った場合には、どのように行えば良いか、処方医や薬剤師と相談しておきましょう。低血糖症状に備えてブドウ糖やブドウ糖を多く含む食品を携帯するように心がけましょう。

生活について

感染症対策を！

・ストレスで弱った体は感染症に対する抵抗力が落ちていきます。マスク装着、手洗い、うがい、ウェットティッシュ等での手洗淨や自衛を心がけましょう。



要注意な症状

以下の症状が出たら、病院や避難所のスタッフにすみやかに知らせましょう！

- ・ 発熱
- ・ 心不全徴候(息苦しさ・手足のむくみ等)
- ・ 尿毒症症状(頭痛・吐き気・全身のだるさ)
- ・ 高カリウム症状(脱力感・唇や手足のしびれ・不整脈)
- ・ 低血糖症状(冷や汗・動機・気分不快・意識消失)
- ・ ショントの異常(熱や痛みを感じる・音がしなくなる・ショント部分の拍動が消える)

透析者として特別に用意する用品

- ・ 保険証・身障等各種受給者証のコピー
- ・ お薬手帳、薬
- ・ 親族の自宅周辺の透析施設リスト
- ・ 非常食
- ・ サーマルカード

⇒診察券程度の大きさに、透析を施行する為に必要な条件が記載されているカードのこと