

医療法人社団こやま会
こやまクリニック

防災のてびき

いざという時に透析を受けるために必要な情報です

- 防災袋の中に入れて持ち出せるようにしておいてください。
- いざという時あわてず行動できるよう、繰り返し読んでおくと安心です。
- 同じ内容を、クリニックのHPとブログでも読めます。

作成

医療法人社団こやま会 こやまクリニック

〒185-0012 東京都国分寺市本町 3-7-28

電話；042-328-0035 ファックス；042-328-0162

院長携帯電話；090-XXXX-XXXX [注；院内配布版には記載されています]

監修

理事長・院長 小山年勇

この『防災のてびき』について

この案内書は、阪神大震災および東日本大震災の体験談や教訓をふまえ、国内透析施設がインターネットで提供している複数の防災マニュアルを参考にしながら作成した物です。

透析者が送る被災生活を左右すると言われている、防災袋の中身や、停電・断水に関する準備といった内容も付け加えました。

透析者のいる一家に一冊置いておき、ご家族の皆さんで協力して防災の備えを進めていただければ幸いです。

この『防災のてびき』を通じてめざすこと

- 「いざという時にどうすれば良いのわからない！」という不安・混乱をなくす。
- 電話が通じにくい状況でもなんとか透析施設にたどり着く手段を知っておく。
- 受けられるはずの透析を、情報不足で受けられない不利に陥らないようにする。
- 被災生活で体を壊さないようにする秘訣を学んでおく。

記入をして内容を完成させてください

空欄や「メモ」欄に電話番号、住所などを書き入れて、自分専用の情報を加えたてびきに変身させましょう。

普段からの準備

地震が続いている中、いざという時に備えて色々な準備をしておくことの重要性が叫ばれています。

防災マニュアルを手に入れておく

自治体が配布している防災マニュアルを役所に行ってもらったり、インターネットに載っているてびきを印刷したりして、いざという時に参照できるようにしましょう。

家の耐震性を確認する

『東京都防災ホームページ：わが家の対策 - 家の耐震診断』

<http://www.bousai.metro.tokyo.jp/japanese/athome/taishin.html>

家が大きく損壊すると、別の場所に移転して新しい透析施設を探すことになってしまいます。住み慣れた地域で透析を受け続けるためにも、家の補強をしておくで安心です。なお、耐震診断と称した詐欺の営業にはくれぐれも気を付けましょう。

家具が倒れないように対策する

大きな地震が来ると、家の中の家具が崩れてきて大けがをします。また皿が割れたり、たんすから服を取り出せないと地震の後で生活に使える物が無くなってしまいます。転倒防止器具を買ってきて取り付け、大切な家財・生活道具が壊れないようにしましょう。

寝る場所・防災袋は何も倒れてこない場所に

大けが防止のため、布団は家具や本棚が倒れてこないような場所に敷いて寝ましょう。また防災袋が家具につぶされると、大事な透析手帳・保険証等のコピーや薬が簡単に引っぱり出せません。防災袋は枕元や玄関口に置くことが推奨されています。

水・食べ物の備蓄をしておく

いざ震災が起こっても、行政が備蓄している食糧・水は大変少ないのが現実です。食糧・飲み水・生活用水を数日分～1週間分買い置きしておくで安心です。

仮に食べ物の配給が受けられても、カリウムや塩分が高いことが多く、透析者が食べるとあっという間に体が危険な状態になることが指摘されています。被災初期の体調を維持するためにも、自分の病気に合った保存食を用意しておくことを強くお勧めします。

避難所・水配給場所の場所を書きとめておく

いざ被災した時、どこに行けばよいのか、水がどこでもらえるのか分からず右往左往するだけでも、体力を消耗してしまいます。

できるだけ透析を受けることに集中できるよう、生活にかかわる地元の防災情報（避難所、給水場所・防災井戸の場所）を詳しく調べておきましょう。

停電しても使える電話を用意しておく

電話が通じるようになって、停電していると使えなくなってしまう家庭用電話が多数あります。電源コードをささなくても電話をかけられる機種を用意しておくで安心です。

交通が混乱した時の通院手段を考えておく

電車がバスに乗れない場合、普段使わないバイクに乗ったり、家族に車で送ってもらったりすることになる可能性が高くなります。

普段から給油を満タンにしておくほか、いざという時に頼れる交通の足がどれになるのか調べておきましょう。頼れる親戚や知人が近所にいる場合は、緊急時に車に乗せてくれるかどうか、あらかじめ話をしておくで安心です。

震災があった時に透析を受ける場所を知っておく

断水・停電が続いた場合、復旧まで独自の発電施設と水確保ルートを完備している別の病院で透析を受けることになる可能性があります。また、一時的に避難して親戚のいる地域で透析を受けることがあるかもしれません。

電話が通じにくくインターネットもつながらない状況で、透析施設の情報を集めるのは困難です。いざという時に慌てないように、紙に書かれた情報を手元に準備しておきましょう。

自分が透析を受けることになるかもしれない施設の情報を書き込んで、被災した時に確実に透析を続けられるように、二重三重の備えをすることが大切です。

***** メモ *****

一時避難させてくれる親戚・知り合い

- ・名前・住所；
- ・近くの病院；

職場周辺の透析病院

・

災害時要援護者として自治体に登録する

『災害時要援護者登録制度 | 国分寺市』

<http://www.city.kokubunji.tokyo.jp/anzen/2347/005410.html>

難病を持っている人（透析者を含む）、高齢で一人暮らしをしている人、自力歩行が難しい人など、震災時に特別な支援が必要な人は「災害時要援護者」と呼ばれます。

たとえば国分寺市では、登録された対象者の家に担当者が安否を確認しに行ったり、避難所に入った時に医療ケアが必要な人専用の特別な避難所に誘導してもらおうのがスムーズになったりする制度を整えています。

必要に応じて、自分が住んでいる市区町村の役所にあらかじめ登録しておきましょう。

防災袋に入れる物～チェックリスト

一般的な用品

- 懐中電灯（電池が長持ちするLEDライトがよい）
- 乾電池（懐中電灯・ラジオ用）
- 携帯電話充電器（乾電池式やソーラー充電式がある）
- 日常の必需品（メガネ、入れ歯等をケースに入れると壊れにくい）
- タオル、下着、衣類（少量でもあると安心）
- ブランケット、毛布類（避難先で寒さから身を守る）
- ちり紙、ウェットティッシュ
- マスク（がれきから喉を守る、避難所での流行病感染を防ぐ）
- 雨具（レインコートなど）
- 手袋（特殊軍手、革手袋だとガラスでもけがしない）
- ビニール袋、ごみポリ袋（色々な用途に使える重宝する）
- 笛（声を出す元気がなくても救助を求められる命綱）
- 水（ペットボトル1～2本）
- 現金（自動販売機等では小銭が多いと便利）
- 貴重品（預金通帳、印鑑、保険証書など）
- 身分証明書（本人証明ができる免許証のコピーなど）

透析者として特別に用意すべき重要な用品

保険証、各種受給者証（コピー）

コピーを全部揃えておくと、被災時にスムーズに医療を受けられます。書き換えがあったら、すみやかにコピーを交換します。

透析手帳、お薬手帳（コピー）

阪神大震災の時は、透析の条件・持病・普段飲んでいる薬が分からずに、病院で門前払いされた例がありました。また可能であれば、出かけ先で手帳を携帯していなかったり、コピーを無くしたりしても、口で言えるように記憶しておくとな備えは万全となります。

こやまクリニック『防災のてびき』

透析施設の一覧表やメモ

東腎協などが作成した透析施設のリストが手元があれば、入れておきます。被災時に一件ずつ電話をしていき透析を申し込む際に大活躍します。

普段飲んでいる薬

透析者は薬が切れると体が苦しくなったり、急激に体調を崩したりするおそれがあります。いつも処方される薬を1週間分ぐらい入れておきましょう。薬は古くならないよう、次回の薬一式を処方された時に、古い1週間分を今回飲む分に回して入れ替えるようにします。

非常食・保存食

カリウム、塩分を考え、透析者の体調を悪化させずに必要なカロリーを与えてくれる食品を入れておきます。糖尿病等のある場合は、自分の持病に合わせて中身を調節します。（→詳しくは14ページ参照）

AM/FMラジオ（乾電池だけで何十時間も長持ちする機種がよい）

停電しても、テレビが見られなくなっても、情報源になってくれるのがラジオです。阪神大震災の時も、ラジオから透析施設に関する情報が流されました。AMラジオは全国版のニュースが、FMラジオは地元に着したニュースが流れます。どこで透析が受けられるかを知るためには、AMもFMも聴けるラジオが役立ちます。

10円玉（公衆電話代金として）

災害時優先電話と同じ扱いのため発信制限されにくく、家の電話や携帯が駄目になった時の命綱になります。東京が被災地になると無料開放されますが、念のため有料でも使えるように10円玉をたくさん用意しておきましょう。なお、停電するとテレホンカードが使えず、100円玉の認識もできなくなり10円玉扱いされて大損するらしいので、要注意です。

地図（避難、透析病院さがしに）

避難する時や、透析を受けられる施設を探して実際に行く時に役立ちます。軽くて小さいのに東京都全体と周辺の地図が全部載っているような、ポケット版が良いかもしれません。

家に備蓄しておく防災用品

行政が市民のために備蓄している水・食糧は大変少なく、被災生活に必要な品は自分で用意しなければなりません。店から品物が消えても物流が回復するまで自活できるよう、家に買い置きをしておくことが勧められています。

家具が倒れてきて壊れて使えなくなると無駄の泡です。物置の中、ガレージの隅、乗用車の中など、確実に取り出せる場所に置いておくと安心です。

歩き回る際にけがを防止する物

- スニーカー、ブーツ（割れガラスやがれきによるけがを防止、布団横に置くとよい）
- ヘルメット、防災ずきん（布団横や玄関先に備蓄）

市の備蓄で足りない分を補うための食料品

たとえば国分寺市の防災計画では、水・食べ物は市民が自分で備蓄しておくことが前提になっています。避難所に行っても数が足りないので、自分が使う分は用意しておきましょう。

- 食糧（透析者向きの食品を数日分～1週間分備蓄、賞味期限前に適宜交換）
- 飲料水（給水車には長蛇の列ができるので、自分で用意しておく）
- 生活用水（給水車がくれるのは飲み水だけなので、風呂やポリタンクに備蓄を）

自宅避難で使う生活用品

- カセットコンロ、炭など（調理用の火力として）
- 食器、調理器具（食器棚が倒れ取り出せない場合も多く、最低限でも予備があると安心）
- サランラップ（水が無い時に皿に敷いて食事毎に捨てると、食中毒が防げる）
- キッチンタオル（鍋や器具の拭き掃除にも使える）
- トイレットペーパー、ティッシュペーパー
- ウェットティッシュ（断水時に体や顔を拭く）

- ビニール袋、ゴミ袋（調理手袋、トイレ袋、水入れなど多用途）
- ポリタンク（生活用水を汲みに行く際に使用）
- 台車、荷物カート（重い水や荷物を運ぶのに欠かせない）
- バケツ
- 簡易トイレ（衛生悪化・感染症の予防に役立つ）
- ランタン、ろうそくなど
- マッチ、ライター
- ブルーシート、ビニールシート
- 各種工具、テープなど

片付けや救出作業に便利な物

阪神大震災の教訓を紹介する本などにも、バールとジャッキを用意すべきと書かれています。家具につぶされた透析手帳や薬を救出したい時、人力では足りない分を補ってくれるので、余裕があれば揃えておきましょう。

- バール（倒れた家具を起こす/救助する際にこの原理で動かしやすくなる）
- ジャッキ（自動車に積んであるジャッキを）
- ゴーグル、保護メガネ（舞い上がるちり・ほこりから眼球を守る）

文具類

- ノート（メモやメッセージを書きつけるのに使う）
- 油性ペン（メッセージや伝言を書く際に便利）

クリニックでの透析中に大地震が来た場合は

布団をかぶって、あわてず・動かない

落ちてきた蛍光灯の破片などでけがをしないよう、布団を頭までかぶってください。揺れている間、パニックになって立ち上がると針が抜けて大出血する原因になります。

シャントのある腕の手を使って、血液回路を握って抜けないようにする

針が抜けて血が噴き出さないよう、手のひらで血液回路（血が流れているチューブ）をしっかり握ります。

もう片方の手でベッドの手すりなどにしがみつく

シャントのある腕の手はチューブを握っていますので、空いているもう片方の手でベッドの手すりなどにしがみつきます。ふり落とされて転落しないように頑張りましょう。

スタッフによる透析終了作業や指示を、あわてず・競わず待ってください

停電しても、透析の機械は充電電池でしばらく動いています。スタッフが被害状況に応じて透析の終了方法を決めて動きますので、立ち上がりせずにそのままベッドで順番を待ってください。緊急離脱が必要であれば、その旨を呼びかけますので耳を傾けてください。

早く逃げようとして勝手に動くと危険

大きな地震が怖くてパニックになると、シャントに針がささっていることも忘れてしまい、立ち上がってそのまま外に逃げようとする人が出る可能性があることが指摘されています。

スタッフの指示を待ち、適切な行動を取るよう耳を傾けることが、パニック・針抜けによる大出血・思わぬけがの防止に役立ちます。

火災が発生したら

スタッフが消火器で消火活動を行います。煙を吸わないよう、タオルを口に当ててください。

安全の確認と避難

クリニックの建物内に残ることが危険であれば、階段を下りて外の駐車場に出ます。自力で動けない人は、スタッフが協力して運び出します。エレベーターは絶対に使わないでください。けが防止のため、スリッパをしっかりと履きましょう。

全員無事に逃げられたか確認しますので、指示が出るまで帰らないようにしましょう。

安全を確保した後、以下のような作業をします。

- 穿刺部の消毒や、けがをした場合は手当を受ける
- 帰宅できるか調べ、交通の手段を検討する（必要なら複数人で同乗する）
- 一時的に避難所に行くかどうか決める
- 明日以降の、こやまクリニックでの透析見込みについて情報を受け取る

自宅にいる時に大きな地震が来た場合は

まず身の安全を確保する

震度が大きいと、自分の思うように体を動かさずにほんろうされます。倒れてくる家具に巻き込まれないよう、安全をなんとか確保します。

火の元やガスなど、最近の設備は大きな地震で自動的に止まる機能を備えています。止めようとして揺れる中で無理に動くとかげの元です。地震がおさまるのを安全な空間で待ちましょう。揺れがおさまったら、急いで火の元を点検します

家が壊れそうなほどの揺れで危険を感じた場合は、ガラス窓や戸を開けて、逃げ道を確保します。被害が大きい場合は、早めに家の外に出ましょう。その際割れガラスで足をけがしないよう、今いる部屋の中にいる時からスリッパ・靴をはいてください。

被害状況を確認する

地震がおさまったら、被害の程度を確認します。家屋が無事な場合は、火の元は大丈夫か、ガス漏れはしていないか、点検して火災発生を防ぎます。

停電が起こった場合、電気が復帰した際の通電・漏電で火事が起きやすいことが知られています。阪神大震災でも、電気が戻った途端に漏電し家が全焼する痛ましい事故が多発しました。そのため、ブレーカーはしばらく下ろしたままで様子を見ます。

ガスは大きな地震で自動的にメーターが閉じますので、事前に復帰の方法を覚えておきます。ガス漏れの臭いが無く、十分に安全が確認できれば、ガスメーター左上の復帰ボタンを押して数分間待ちます。

<http://eee.tokyo-gas.co.jp/safety/micom.html>

一方で、テレビやラジオで震源、震度、震源周辺の原因の情報を集めて現状の把握に努めます。被災状況次第で、今後の行動を決めましょう。

水道が出ているうちにため水をしておく

水道がまだ出る間に、急いで風呂等に水をため、断水後の生活用水を確保しましょう。

余震に注意する

大地震が来た後では、大きな余震が続きます。余震で家が損壊したり、家具が倒れてけがをしたりしないよう、十分に注意して被災初期の行動をとってください。

安否の確認

家に住む家族が全員無事かどうか確認します。またこやまクリニックの災害伝言ダイヤル「171」番にかけて、施設の状況や透析を受けられるかどうかのメッセージを確認します。

こやまクリニックへの緊急連絡方法

電話をクリニックにかける

一度に皆さんからの電話が殺到すると、話し中になったりして非常に時間がかかってしまいます。まずは「171」番の災害伝言ダイヤルで、こやまクリニックの被災状況と院長からのメッセージを確認してください。

震災が起きると、普通の自宅電話や携帯電話の利用が殺到します。電話の会社は回線パンクを防止するため、わざと利用できないように制限してしまいます。通話ができない、メールが送れない、圏外表示になって何もできなくなる、というトラブルがこの前の東日本大震災後の東京でも発生しました。

万が一の場合は、近所の公衆電話が便利です。被災直後は無料で開放されます。

*** メモ ***

自宅近くの公衆電話と場所

・

クリニックの連絡を「171」災害用伝言ダイヤルで電話確認する

現在サービスを利用できます。何度か実際にかけて練習してみてください。

『災害用伝言ダイヤル（171） | NTT 東日本』

<http://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/index.html>

『使い方の説明』

<http://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/images/manual.pdf>

- 電話番号「171」を押す
- 案内が流れる
- 「2」（再生）を押す
間違えて録音するのは絶対にやめてください。「1」で録音してしまうと、クリニックからの重要な伝言がどんどん消えてしまいます。
- 案内が流れる
- クリニックの電話番号「042-328-0035」を押す
- 少しして、クリニックからの伝言が流れる
最新の伝言から順番に流れていきます。クリニックの被災状況、透析を受けられるかどうか、他に透析を受け入れてくれる病院があるかどうか、といった情報が聞けます。

ブログ

<http://blog.goo.ne.jp/koyama-clinic>

インターネット（パソコン、携帯電話）からクリニックのメッセージを読む方法です。

「171」災害用伝言ダイヤルに録音して、こやまクリニックに伝言を残す

こやまクリニックやその他知人・家族に安否を伝えたいのに電話が通じない場合は、公衆電話などから「171」災害用伝言ダイヤルに録音しましょう。

皆さんにどうしても連絡がつかない場合、クリニックが最終手段として住所録に登録された自宅電話番号で、伝言が残っているかどうかを確認します。

「無事なので透析を受けたい」、「親戚の家に避難することになった」、「今〇〇病院にいる」といったメッセージを録音してください。

- 電話番号「171」を押す
- 案内が流れる
- 「録音」(1) を押す
自分が伝言を残す場合は1番です。クリニックの連絡を聞く時の2番と混同しないように気をつけてください。
- 案内が流れる
- 自宅の電話番号「 — — 」を押す
- 案内が流れた後、伝言を録音する
ダイヤルを回す電話ではそのまま話し始めると、30秒で録音が勝手に終わります。
ボタンを押すプッシュ式では「1」と「#」で録音開始、「9」と「#」で録音終了です。

震災の後で自宅から透析を受けに行く

震度5ぐらいで、水道やガスへの影響が少ない場合

地域によって被害の状況は違ってきますが、震源地に近い発電所が止まって停電が直らないために、透析が難しくなることがあります。

こやまクリニックの「171」災害用伝言ダイヤルメッセージなどで透析ができるかどうか、時間に変更があるかどうかを確認し、透析を受ける準備をします。

震度6以上で、水道やガスの管が破損するニュースが出ている場合

● こやまクリニックの状況を確認する

クリニックの「171」災害用伝言ダイヤルメッセージなどで、設備の状況をお伝えします。留守中の火災・盗難防止のため、電気・ガス元栓を切って戸締まりをしてから出ましょう。

● 他の場所に避難・通院する場合は？

遠くの親戚の家に避難する場合などは、こやまクリニックにその旨をお知らせください。

よその地域で震災に遭ってしまったら

避難所を頼る

慣れない土地で途方に暮れた場合は、まず避難所に行くのが得策です。必要に応じて重大な持病がある人専用の避難所に誘導されたり、受け入れ可能な透析施設を紹介されたりする可能性が高まります。

避難所には医療担当が設置されており、病気の人が対応してもらえます。「透析を受けています。命にかかわるので、透析を受けられる施設を教えてください。」と強くアピールしましょう。

別の透析施設に行かなければならない場合

こやまクリニックの状況を確認する

こやまクリニックで透析を行うことが難しい場合、「171」災害用伝言ダイヤルメッセージで状況をお伝えします。受け入れ先施設が見つかった場合は、伝言としてお知らせします。

自力で透析施設を探す場合

こやまクリニックに電話が通じない場合や、こやまクリニックのパソコンが壊れるなどして情報収集が遅れた場合など、自力で透析施設を探すことになる可能性が出てきます。

災害時にクリニックと連絡が取れない場合は、最寄りの保健所→災害時の拠点病院→患者組織といった順番で電話をかけていき、透析受け入れに関する情報を求めましょう。

最寄りの保健所

こやまクリニックのある国分寺市地域の場合

○東京都多摩立川保健所 (<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/tthc/>)

〒190-0023 東京都立川市柴崎町 2-21-19

電話；042-524-5171 ファックス；042-524-7813

メモ

自分の地域の最寄り保健所（名前、住所、電話番号）

○

三多摩地域の災害時に対策支部となる病院

西多摩地区

○昭島腎クリニック (<http://www.akishima-jin.jp/>)

〒196-0003 東京都昭島市松原町 4-7-3

電話；042-546-8581 ファックス；042-546-8582

南多摩地区

○稲城市立病院 (<http://www.hospital.inagi.tokyo.jp/>)

〒206-0801 東京都稲城市大丸 1171

電話；042-377-0931

○桜ヶ丘東山クリニック (<http://www.touzan.or.jp/>)

〒206-0011 東京都多摩市関戸 4-4-10 神谷第1ビル 4階5階

電話；042-338-3855 ファックス；042-338-3857

北多摩西部地区【こやまクリニックの所属地区】

○立川相互病院 (<http://www.t-kenseikai.jp/tachisou/>)

〒190-0022 東京都立川市錦町 1-16-15

電話；042-525-2585

○長久保病院 (<http://www.nagakubo-hospital.org/>)

〒186-0011 東京都国立市谷保 6907-1

電話；042-571-2211 ファックス；042-571-2288

北多摩南部地区

○吉祥寺あさひ病院 (<http://www.toujinkai.or.jp/hospital/kichijoji/>)

〒180-0004 東京都武蔵野市吉祥寺本町 1-30-12

電話；0422-22-1120 ファックス；0422-22-1080

○府中醫クリニック (http://www.shinshikai.or.jp/medical/medical_f/)

〒183-0055 東京都府中市府中町 1-8-1 第7三ツ木ビル 6F、7F

電話；042(366)8909 ファックス；042(334)2601

北多摩北部地区

○織本病院 (<http://www.orimoto.or.jp/>)

〒204-0002 東京都清瀬市旭が丘 1-261

電話；042-491-2121 ファックス；042-491-6654

○小平北口クリニック (<http://www.mtnet.jp/keyaki-kodaira/>)

〒187-0001 東京都小平市大沼町 2-398-3

電話；042-347-0211 ファックス；042-347-0215

全腎協のように全国規模だと、他県での受け入れ情報に強いことが予想されます。

患者団体

○全腎協 [社団法人 全国腎臓病協議会]

<http://www.zjk.or.jp/>

<http://www.zjk.jp/>

〒170-0002 東京都豊島区巣鴨 1-20-9 巣鴨ファーストビル 3F

電話；03-5395-2631 ファックス；03-5395-2831

○東腎協 [NPO 法人 東京腎臓病協議会]

<http://www.toujin.jp/>

〒170-0005 東京都豊島区南大塚 2-40-11 富士大塚ビル 2F

電話；03-3944-4048 ファックス；03-5940-9556

インターネットが使える場合

『日本透析医会災害情報ネットワーク』

<http://www.saigai-touseki.net/index.php>

『三多摩腎疾患治療医会災害時情報ネットワーク 災害時情報伝達・集計専用ページ』

http://santama.saigai-touseki.net/member/existingphp/k_show.php

インターネットが使える環境が復帰したら、自力もしくは家族の助けのもとで、透析が受けられる施設と場所を探すという方法もあります。

ただし大震災では、被災直後どの透析施設も対応に手一杯で混乱し、インターネットでの透析受け入れ可能/不可の情報発信がずっと後になるという問題点が指摘されています。

震災時の医療と透析

救急車が全然来ない

けが人が殺到するため、災害の時には119番通報への要請でパンク状態になります。救急車は全然来なくなり、来たとしてもいつものように遠い地域まで行ってくれなくなります。

いざという時、家族に病院まで連れて行ってもらえるよう車のガソリンを常に満タンにしておく、救急時のみ車に乗せてくれるよう知人に頼んでおく、といった根回しをしておきましょう。

いずれにせよ交通が麻痺して道路が大渋滞してしまいますので、時間がかかるおそれがあります。軽いけがの際は家族や近所で助け合って応急処置する努力も欠かせません。

見た目が元気なので救護で後回しにされやすい

避難所で医療救援を受ける場合、透析者はけがをしていない限り見た目は元気なため軽傷者として後回しにされがちである、また命に関わる要支援者であることをボランティアになかなか理解してもらえない、といったことが実際に報告されています。

救援を受ける場合は、「透析を受けています。透析を受けないと命にかかります！もう〇日透析していないので、そろそろ危険な症状が出てくる頃です。」と具体的にアピールし、重大な病気であることを説明しましょう。

透析時間と回数が減る

物資が不足したり、透析ができる病院に患者さんが殺到して集まったりすることで、時間と回数が減り、普段よりもはるかに劣った透析環境に置かれてしまいます。

透析不足・疲れ・ストレスで体を壊さないよう、食事や被災生活にはくれぐれも気をつける必要があります。

透析者以外で透析を必要とする急患が出る

地震で体をはさまれた人が救出されると、急激に毒素が体を回って透析が必要な状態になってしまいます。

震災では透析可能病院でこのような急患が緊急治療を受けることとなり、通常の透析者よりも治療を優先されることがあるようです。透析設備を皆で分け合って、被災初期を生き延びましょう。

被災生活における透析者の食事

平常時よりもタンパク質・カリウム・塩分が高くなりやすい

透析不足に加え、透析者向きではない非常食や配給食糧で、数値がどんどん上がってしまいます。

避けたい食品

ラーメン（特に汁部分）、インスタント食品、果物、野菜ジュース、お茶、コーヒー、牛乳、弁当の梅干し・漬物・佃煮・おかずの一部、チョコレート・黒砂糖の入った菓子

カロリー確保に食べるとよい食品

白米、おかゆ、麺類、パン、カンパン、ビスケット、飴玉

カロリー不足で命の危険

食事が不足すると、摂取カロリーが減って体の中に尿毒素やカリウムが広がります。透析者の命をおびやかす、大変危険な状態です。しっかり自前で防災備蓄して、我慢せずに食べることが生き延びる秘訣です。防止策としてブドウ糖・砂糖を準備している透析者も多いようです。

水分はとりすぎも、我慢しすぎも禁物

透析がなかなか受けられないことを考え、ふだんの2/3程度に減らしましょう。ふだん水分を我慢できないタイプ人は命取りになります。とはいえ水が少なすぎると、血栓症やエコノミークラス症候群で危篤になりかねません。水分は適度に摂りましょう。

被災生活における病気対策

糖尿病がある場合は、さらなる注意と準備を

インスリンの注射や糖尿病の薬服用など、被災生活で食事が減った場合にどのような形で行えばよいのか、医師に相談して覚えておきましょう。

口の中をきれいにして肺炎を防止する

歯磨きを怠ると、汚れた口の中から菌がうつって肺炎になることがあります。水を使えない場合でも、歯を綿棒やティッシュでこすったりして、衛生を保ちましょう。

感染症を拾わないよう自衛する

今回の東日本大震災では、被災地の避難所を中心に肺炎、ノロウイルス、O-157が流行したり、結核の方が見つかったりしました。透析者として、ストレスで弱った体に入り込まれないよう、マスクやウェットティッシュ・水等での手洗浄で自衛を心がけましょう。

こんな症状が出たら要注意

病院や避難所の医療スタッフに、透析者として危険な兆候が現れたことをすみやかに知らせましょう。

- 熱が出た
- 息苦しい、手足がむくむ（心不全の兆候）
- 頭痛、吐き気、体全体がだるい（尿毒症）
- 力が出ない、口や手足がしびれる、不整脈（高カリウム）
- シャントの異常（炎症、シャントの音がしなくなる、シャント部分の脈動が消える）

避難所に入ることになったら

大震災が起きた時に備えて、避難所について知っておくことが重要です。

避難所に住める人数は少ないが、医療支援窓口ができるので利用を

自宅が損壊した場合は、防災袋を持って避難所に行きます。(ただ、市区町村の避難所に入れるのは住民のごく一部で、阪神大震災の時も野宿をする人が多数出ました。)

とはいえ、避難所に住めなくても、透析者にとっては医療支援を受ける大切な拠点になります。情報を得るためにも足を運んで支援を受けましょう。

避難所の種類～国分寺市の場合

● 地区防災センター

<http://www.city.kokubunji.tokyo.jp/anzen/2347/005482.html>

避難場所・医療救護所・物資配布所・情報提供場所を兼ね備えた、総合センターとして機能します。国分寺市では各小・中学校と都立国分寺高校に置かれます。ちなみに、こやまクリニックの最寄りセンターは「第七小学校」、「第二中学校」です。

● 二次避難所

高齢者・障がい者等の「災害時要援護者」を主に受け入れる施設です。地区防災センターにある医療救護所から、必要を認められて移送されてくるなどするようです。

メモ

自宅近くの避難所

・
・

仕事場近くの避難所

・

震災による原発問題に備えて

さきの東日本大震災で原子力発電所が大事故を起こし、激震の際には原発についても気にしなければいけないことが、浮き彫りにされました。

北陸・茨城・静岡にも原発・原子力関係施設があるため、福島周辺以外で震災が将来起きた場合にも、事故の有無や、東京で震災後すぐに外に出ても大丈夫かどうかを気にする必要性が新たに生じてくると言われています。

地震が起きたらテレビやラジオで情報を確認し、透析施設に通うためにすぐに外出しても安全かどうかを検討することになる可能性も出てくると考えられます。

こやまクリニックでもできるだけ情報を集め、皆さんに対して透析を受けに来るタイミングや日時を指示できるように努めたいと考えています。

インターネットで入手・印刷しておきたい災害時透析のてびき

ページ数が多く、写真がたくさん載っている防災てびきをインターネットから入手して、印刷することもできます。

パソコンが使えない人は、パソコンが使えるご家族に頼むなどして印刷してもらいましょう。

『三多摩腎疾患治療医会 透析患者用防災の手引』

http://santama.saigai-touseki.net/tosekiiryo_manual.pdf

(東京都が作成した災害時透析医療マニュアルの抜粋です)

『東京都区部災害時透析医療ネットワーク 災害時の手引き』

<http://www.tokyo-hd.jp/manual/manual04.pdf>

(23区用ですが、イラストが多くわかりやすいマニュアル書です)

覚え書き・メモ

必要なことがあれば、書きとめておいてください。