

透析患者さまの 防災ハンドブック



医療法人腎友会 腎友会クリニック

目次

1. 災害発生時の対応

1-1 透析を受けていない時に災害にあった場合

1-2 クリニックと電話連絡がとれない場合

2. 緊急時の持ち出し物品

3. 被災生活中の食事

4. 被災中の合併症・感染予防

災害時、クリニックと患者様が迅速につながり対応できるように日頃から対策していきたいと思い、マニュアルを作成しました。日頃から数日透析ができなくなることを想定し、体調・体重管理しっかりしておきましょう!!!



1. 災害発生時の対応

1-1 透析を受けていない時に災害にあった場合

★安全確保

落下物から家屋の倒壊や身を守り、揺れがおさまるのを待ちましょう

揺れがおさまったら、被害の程度を確認しましょう→必要時避難所へ向かう

※避難所へ行かれた場合、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

※日頃から最寄りの避難所を確認しておく→避難所



★通院中の医療機関(腎友会クリニック：078-241-8911)へ可能な限りの方法で連絡

※連絡が取れば、自身が透析を受けられる状態であれば透析ができるか確認してください

★施設の被害で透析ができない状態であれば、できるまでの日数と他の施設で治療を行う場合の移動方法や集合場所の確認・指示を受けてください

1-2 クリニックと電話連絡が取れない場合

①クリニックと患者様との連絡手段としてLINE公式アカウントを開設しました

ともだち登録がお済でない方は患者様ご本人もしくは患者様のサポートをされているご家族の登録をお願い致します

*ご不明な点はスタッフにご確認ください



災害時に役立つ情報をお届けします

- 災害時にクリニックの状況をお知らせします
- 開封の有無で安否確認を行います

②クリニックにスタッフの派遣を予定しています

クリニックへの連絡がつかず、クリニックへ直接来院される患者様への対応として担当スタッフを派遣予定です（被災状況により派遣不可の可能性あり）

担当スタッフが不在の場合もあるため、当院での透析が可能か不可能か、不可能な場合の対応策を貼り紙等でお知らせ予定です

③災害時に受け入れ可能な施設を探すには？

・日本透析医会では「災害時情報ネットワーク」を運営しており、大きな災害（地震の場合は震度6弱以上）が発生した時に、透析施設の状態を収集しています

「日本透析医会災害時情報ネットワーク」のホームページ <https://www.saigai-touseki.net/> か「透析」「災害」で検索してください



災害時、受け入れ可能な施設の情報提供があります

※赤○の所をクリックしてください



※テスト画像です

- ・最寄りの保健所に連絡を取り指示を受けてください
透析を受けられる医療機関や移動手段の情報提供、必要な医薬品・医療材料の供給、適切な食事の確保などのサポートを行います

神戸市保健所 078-322-6515

加古川市保健所 079-422-0005

1-3 避難のため他施設で透析を受ける事が決まった場合は当院へお知らせください



2.緊急時の持ち出し物品

〈チェックリストに沿って準備してください〉

□常備薬(定期薬・臨時薬) → 普段から余裕を持って約**7日分**を自宅に置いておきましょう

□特定疾病療養証(★)

□マイナンバーカード(★)と資格確認証等

□受給者証

別で保管の場合はコピーをしておくとう便利です！

□止血ベルト

□患者カード

※ほかの医療機関や避難先などで透析を受ける場合に重要となるため、財布などに入れて常に携帯しておいてください

紛失した場合、早めにクリニックに連絡してください 再発行いたします

〈一般的な用品〉

□懐中電灯・ライト・乾電池

□携帯電話の充電器→乾電池式のモバイルバッテリー

□飲料水 ※1

□非常食 ※2

□靴

□タオル・下着・衣類

□ティッシュ・ウェットティッシュ

□マスク

□雨具

□ビニール袋・ゴミポリ袋

□貴重品(現金・通帳・印鑑等)

※1 過度の水分制限は深部静脈血栓症やエコノミークラス症候群などを合併し危険な状況に陥ることもあるため、適正な水分(750ml/日程度)の摂取を心掛けましょう

※2 カリウム・塩分を考え、体調を悪化せずに必要なカロリーを摂取できる食品を準備しておきましょう →ビスケット・クッキー・飴など



3.被災生活中の食事

★災害時には以下のことが想定されます

- ①透析が数日間受けられない
- ②透析回数または透析時間が減る
- ③透析は受けられるが食料や水分が不足する

このような状況下では「食事と水分」を十分に管理し、数日間は日常生活を続けることが必要です

★透析患者さんの食事で上がる主な電解質は、カリウム・リン・ナトリウム(塩分)です

普段から塩分・水分・カリウムの過剰な摂取を控えることが大切ですが、災害時は特に注意してください

※平常時よりも食事から摂取するタンパク質・カリウム・塩分が多くなりがちです

透析不足・透析患者向きでない非常食や配給食糧で尿素窒素やカリウムの数値が普段以上に高くなる危険性があります

●避難所で配給される食料

インスタント麺・缶詰・レトルト食品・おにぎり・菓子パンなど

- ・インスタント麺のスープ：リン・カリウム・塩分が多く含まれているため飲み干さない
- ・果物の缶詰：生の果物に比べシロップにカリウムが溶け出しているカリウムは少ないが食べ過ぎない
- ・骨付きの魚や骨ごと食べられる加工食品：リンが多く含まれているため骨の部分は除いて食べるようにしましょう。



カリウム	多く含まれる食べ物 (例)	少ない食べ物 (例)
	芋類 豆類 海藻類 梅干し バナナ ヨーグルト チョコレート ナッツ	白米 うどん そば(ゆで) 春雨
	多く含まれる飲み物 (例)	少ない飲み物 (例)
	野菜・果物ジュース 緑茶 コーヒー 牛乳 スポーツドリンク	麦茶 玄米茶 ウーロン茶 ほうじ茶 紅茶

リン	多く含まれる食べ物 (例)	少ない食べ物 (例)
	骨付きの魚 乳製品 骨・内臓まで食べられる小魚の缶詰 加工食品(インスタント麺・缶詰・ ハム・ウィンナー・ベーコン)	野菜 果物 海藻類 ※カリウム多い
	多く含まれる飲み物 (例)	少ない飲み物 (例)
	牛乳 コーヒー ココア(ミルク入り) 飲むヨーグルト	麦茶 玄米茶 ウーロン茶 ほうじ茶 紅茶

ナトリウム	多く含まれる食べ物 (例)	少ない食べ物 (例)
(塩分)	インスタント麺 レトルトカレー 味噌汁 梅干し 漬物 佃煮 スナック菓子	野菜 果物 肉 魚 ※カリウム・リン含有量多いため注意
	多く含まれる飲み物 (例)	少ない飲み物 (例)
	スポーツドリンク 経口補水液 (OS-1)	水 緑茶 ※カリウム多い

★カロリー不足で命の危険あり

食事量が不足して摂取カロリーが不足す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、大変危険な状態となります。カロリー不足に注意して十分に食べることが大切です。

白米・おかゆ・麺類・パン・カンパン・ビスケット・飴 →パン・麺類は塩分に注意！

4.被災中の合併症・感染予防

★糖尿病がある場合はインスリンの注射や内服薬などできるだけ早い確保を！

★口腔内を清潔にし肺炎予防に努めましょう

→水が使えない場合はティッシュや綿棒で拭くだけでも効果があります

★ストレスや疲労で弱った体は感染症に対する抵抗力が落ちています

→マスクの装着・手洗い・うがい・ウェットティッシュなどで手先洗浄を行い、身体を守ることを心がけてください

こんな症状が出たら要注意！！！！

- ・熱が出た（コロナウイルス・インフルエンザなどの感染症疑い）
- ・息苦しい、手足がむくむ（心不全の徴候）
- ・頭痛、吐き気、体がだるい（尿毒症）
- ・口や手足が痺れる、脈が乱れる（高カリウム血症）
- ・シャントが流れていない、シャントの手が痛む（シャント閉塞、シャント感染）

上記のような症状があれば、当院もしくは近隣の病院や避難所の医療スタッフに速やかに知らせてください！

このマニュアルは災害時にはすぐに
見れるようにしておきましょう！

2026年2月改訂