



# 透析患者さんのための 災害時マニュアル

本マニュアルは当クリニックの透析患者さんに配布しています。  
お手元に保管し、いつでも取り出せる場所においてください。

## ■ このマニュアルに含まれる内容

- ・ 地震・風水害発生時の行動手順
- ・ 透析を受けるための連絡先と受診方法
- ・ 食事・水分・薬の管理について
- ・ 緊急時の持ち出し品チェックリスト
- ・ クリニックへの連絡方法（LINE・電話）

## はじめに一透析患者にとって、災害とは何か

大きな地震や水害が起きたとき、私たちの生活はどうなるでしょうか。電気が止まる、水が出なくなる、道路が通れなくなる。それは誰にとっても大変な経験です。

でも、透析を受けているみなさんにとって、災害はもうひとつ、別の意味を持っています。

透析は、腎臓のかわりに血液をきれいにしてくれる「生命を維持するための医療」です。

食事を数日抜いても人は生きられますが、**透析は 2 日に 1 回、必ず受けなければなりません。**

電気がなければ透析装置は動きません。大量の水がなければ透析液を作れません。道路が壊れれば、クリニックに辿り着けません。災害によってこれらが止まったとき、透析を受け続けることが突然、とても難しくなります。

### 「避難すれば大丈夫」では済まない理由

「まずは安全な場所に避難すれば大丈夫」——これは多くの方に当てはまる言葉です。でも透析患者さんの場合、避難した先でも「次の透析をどこで受けるか」という問題がすぐにやってきます。

一般の方の場合	透析患者さんの場合
<ul style="list-style-type: none"><li>・ 避難所に行き、安全を確保する</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 避難しながら透析先も探す必要がある</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>・ 食事・水は配給で対応できる</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 食事・水分の制限があり、配給食では対応できないことがある</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>・ 数日の不便は耐えられる</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 2 日以内に次の透析が必要</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>・ 体調が戻れば日常に帰れる</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 自分の透析情報を持っていないと受けしてもらえない施設もある</li></ul>

#### 実際に起きたこと（東日本大震災より）

東日本大震災では、避難所で 1 週間ほどが過ぎると、透析患者さんから体調不良の訴えが相次ぎました。原因の多くは「健康な方向への食事しか配られなかった」こと、そして「透析患者だと周囲に伝えられず、横になれる場所さえ確保できなかった」ことでした。

## この章を読む 3 つの目的

- 01 災害のときに何が起きるかを、あらかじめ「知って」おく
- 02 過去の大震災で実際に透析患者さんの身に起きたことを知る
- 03 今日からできる備えを、具体的に知って行動に移す

この章は、みなさんを怖がらせるために書かれたものではありません。「正しく知り、正しく備える」—それが、いざというときに自分とご家族を守ることに繋がります。

富士市は南海トラフ地震の想定震源域に近い地域です。「いつか来るかもしれない」ではなく、「来たときにどう動くか」を一緒に考えるために、この章をお読みください。

### 第 1 節

## 透析を支えるものが止まると何が起きるか

〔知識編〕

透析を続けるためには、電気・水・交通という 3 つのインフラが欠かせません。災害によってこれらのどれかひとつでも止まると、透析の継続が一気に難しくなります。それぞれ何が起きるのかを、順に見ていきましょう。

### 1. 電気が止まると

#### 透析装置が動かなくなる仕組み

透析装置は、血液を体の外に引き出し、人工の膜でろ過して、きれいにして戻す機械です。この動きのすべてが電力で動いています。血液を引っ張るポンプ、膜に液体を流すポンプ、水質を管理する装置、患者さんの体の状態を監視するモニター、これらがすべて同時に止まります。

透析中に突然停電が起きた場合、スタッフは速やかに透析を安全に終了させる処置（緊急離脱）を行います。当院は自家発電装置を持つ施設ではありますが、一般的なクリニックでは長時間の発電には限界があります。

#### 停電からどのくらいで影響が出るか

タイミング	起きること
停電の瞬間	透析装置がすべて停止。透析中の患者さんはその場で緊急離脱処置を受ける

数時間後	自家発電が切れ始める施設も。次の透析の予約・振り替えが困難に
1～数日後	広域停電が続く場合、近隣施設も同様に停止。透析できる施設を探して広い範囲での移動が必要になる

## 2. 水が止まると

### 透析に大量の水が必要な理由

透析では、血液の毒素を取り除くために「透析液」という特別な液体を使います。この透析液は、その場で大量の水道水を精製して作ります。1回の透析で使う水の量は、

1回の透析で使う水の量：約 **120～150 リットル**

(家庭の浴槽 1 杯分 = 約 200 リットル その約 7 割に相当)

この水は、ただの水道水ではありません。細菌・化学物質・不純物を何段階にもわたって取り除いた「超純水」にしなければなりません。そのために複雑な水処理装置を使っており、その装置も大量の水を必要とします。

### 断水がクリニックの運営に与える影響

断水が起きると、透析液を作ることができなくなるため、クリニックは即座に透析を停止せざるを得ません。貯水タンクを持つ施設もありますが、その容量には限りがあり、通常数時間～1日程度が限界です。

東日本大震災では、宮城県内の透析施設の91%が断水し、翌朝までに稼働できるクリニックが県内全体でわずか9か所にまで減りました。水の確保が、透析継続の最大のボトルネックでした。

## 3. 道路・交通が止まると

電気と水が確保できたとしても、人と物が動けなければ透析は成り立ちません。

患者さんが来られない	スタッフが来られない	物資が届かない
道路の寸断・交通機関の停止・ガソリン不足などにより、クリニックまで辿り着けなくなる	医師・看護師・臨床工学技士が出勤できず、透析を安全に実施できる人員が確保できなくなる	透析液・回路・針などの消耗品は通常数日分しか在庫がなく、補充が滞ると施設ごと透析不能になる

特にガソリン不足は見落とされがちな問題です。東日本大震災では、電気も水も戻りつつあるのに、患者さんもスタッフもガソリンが手に入らずクリニックに来られない、という状況が各地で発生しました。

## コラム 透析を 1 回休むとどうなるか

健康な腎臓は 24 時間休まず働いています。血液の中にたまる老廃物（毒素）や余分な水分・塩分を、絶え間なく排出しています。

透析を受けている方の腎臓は、この働きをほとんど失っています。透析を 1 回休むと、その分の毒素と水分が体にたまり続けます。

### 高カリウム血症

血液中のカリウムが増えすぎると、心臓の動きが乱れます。最悪の場合、突然心臓が止まることがあります。自覚症状がないまま進むのが怖いところです。

### 体への水分過剰

排出できない水分が肺にたまると、肺水腫（はいすいしゅ）という状態になり、呼吸が苦しくなります。血圧も急上昇します。

### 尿毒症

老廃物（毒素）が血液にたまると、吐き気・意識の混濁・けいれんなどが起きます。透析なしで放置すると数日で生命の危機に至ります。

**透析を 1 回休むだけで、これらのリスクが一気に高まります。2 回、3 回と続けば危険は急速に増します。だからこそ、どんな状況でも「次の透析をどこで受けるか」を考え続けることが大切なのです。**

## 第 2 節

# 災害の種類ごとに起きること

〔知識編〕

一口に「災害」といっても、地震・水害・火災ではその性質がまったく異なります。どんな被害が、どんな順番で起きるのかを知っておくと、いざというときの判断が早くなります。

## 1. 地震の場合

### 建物・設備への直接被害

強い揺れは、建物そのものだけでなく、透析装置の周辺設備にも直接ダメージを与えます。配管の破損・接続部のゆるみによる水漏れ、透析装置の転倒・移動、水処理装置の損傷、薬液・消耗品の落下・破損などが代表的な被害です。

これらの被害は「建物が壊れていないように見えても」起きていることがあります。透析装置は精密機器であり、揺れによる内部の損傷や水質の変化が生じていないか、専門スタッフが点検するまで使用できません。

## 被害が段階的に拡大するタイムライン

地震による透析への影響は、発生直後から時間をかけて広がっていきます。

時間帯	透析患者さんに起きること・求められること
発生直後 ～数分	<ul style="list-style-type: none"><li>透析中の場合：スタッフの指示に従い緊急離脱処置を受ける</li><li>来院中または来院途中の場合：まず自分の安全を確保する</li></ul>
数時間後 ～1日	<ul style="list-style-type: none"><li>停電・断水の範囲が明らかになる。クリニックが稼働できるかどうか判明する</li><li>道路の通行可否がわかり始める。ガソリンスタンドに行列ができる</li><li>クリニックからの連絡（LINE や電話）を確認する</li></ul>
数日後 ～2週間	<ul style="list-style-type: none"><li>クリニックが再開できない場合、近隣や県外への代替透析施設への移動が必要になる</li><li>透析時間が通常より短縮されることがある（東日本大震災では2～3時間が2か月続いた施設も）</li><li>避難所生活が始まる場合、食事・水分制限への対応が必要</li></ul>

## 2. 水害・台風の場合

**地震との最大の違い：**水害・台風は「来ることがわかる災害」です。

気象情報・避難情報が事前に出るため、行動を前倒しにすることができます。これは透析患者さんにとって大きなメリットです。

### 浸水による通院不能・クリニック機能停止

大雨による浸水は、道路冠水で通院できなくなるだけでなく、クリニック自体が浸水して機能停止することもあります。1階に透析室がある施設では、床上浸水が起きると透析装置・電気設備・水処理装置がすべて水につき、長期間の使用不能になる可能性があります。

東名富士クリニックのある富士市は、富士川流域の水害リスクや、台風による大雨への備えが必要な地域です。ハザードマップで自宅周辺の浸水想定区域を確認しておくことをおすすめします。

### 台風接近中の透析スケジュール変更

台風の上陸・接近が予測される場合、当クリニックでは状況に応じて透析スケジュールを前倒しに変更することがあります。たとえば、台風が最接近する日の透析を前日や翌日に移動するケースです。

#### 台風接近時に患者さんへお願いしたいこと

- ・ クリニックからの連絡（LINE・電話）をこまめに確認する
- ・ スケジュール変更の連絡が来たら、速やかに返信する
- ・ 警戒レベル3（高齢者等避難）が出たら、躊躇せず早めに避難を開始する
- ・ 「どうせ大丈夫だろう」と様子を見すぎない。判断に迷ったらクリニックに連絡する

### 3. 火災の場合

#### クリニック内火災と地域火災（延焼）の2パターン

火災には大きく2つのパターンがあります。ひとつはクリニック内で火災が発生するケース、もうひとつは近隣からの延焼によって施設が危険にさらされるケースです。

クリニック内での火災	近隣からの延焼
発見次第、スタッフが消火・避難誘導を開始。透析中の患者さんは処置を受けながら速やかに建物外へ移動する必要がある	大規模地震後の火災（阪神・淡路大震災など）では広範囲に延焼することがある。煙の流入・熱気だけで透析継続が不可能になることも

#### 透析中に火災が発生した場合の特殊性

火災時の透析中は、一般の避難と大きく異なる点があります。最も重要なことは、

##### 「針を抜かないまま自分で逃げてはいけない」

透析中は、腕の血管（バスキュラーアクセス）に太い針が刺さった状態です。この針を自分で抜こうとすると、適切な圧迫止血ができず大量出血につながる危険があります。

スタッフは火災発生時、患者さんの離脱処置（針を安全に抜いて止血すること）を迅速に行うよう訓練されています。患者さんは「スタッフが来るまでその場を動かない」「来たら指示に従う」ことが最善です。

なお、当クリニックでは定期的に火災避難訓練を実施し、透析中の緊急離脱手順をスタッフ全員が確認しています。訓練の内容や避難経路については、スタッフにお気軽にお尋ねください。

★ 第3節

## 震災と透析—過去の大災害から学ぶ

〔事実編〕

本節の位置づけ：第1節・第2節で学んだ「起きること」が、実際の大災害でどのように現実になったかを示します。数字と証言をもとに、知識を「自分ごと」にするための章です。

### 本節の出典

本節の記述は、以下の資料をもとにしています。

- 1 月刊ノーマライゼーション 2012年3月号（宮城県腎臓病患者連絡協議会・阿部一治氏）
- 2 日本透析医学会誌 第26巻3号（仙台社会保険病院・木村朋由氏）
- 3 MRIC by 医療ガバナンス学会（ときわ会常磐病院・新村浩明氏）
- 4 東日本大震災における透析患者集団避難受け入れ報告（新潟大学腎臓内科）
- 5 日本透析医会誌 2024年39巻2号（石川県透析連絡協議会・越野慶隆氏ほか）
- 6 石川県報道発表資料（2024年1月3日）

### 東日本大震災（2011年3月11日）

宮城県・福島県を中心とした透析医療の実態

#### ① 施設の被害—透析できる場所が14%に激減

震災当日の夜9時時点で、宮城県内の透析施設53か所すべてで停電が発生し、91%にあたる施設が断水しました。建物・設備・配管に被害を受けた施設は75%にのぼりました。

震災前の稼働ベッド数	翌朝の稼働ベッド数	震災前比
<b>1,739 床</b>	<b>239 床</b>	<b>わずか 14%</b>

宮城県内には約4,400人の透析患者さんがいました。239床しか残っていない状況で、4,400人が透析を求めることになったのです。

## ② 透析時間・回数の短縮

残された施設には患者さんが殺到しました。仙台社会保険病院（当時）では、「透析を受けられない方はこちらへ」とラジオ・テレビで放送したところ大混乱となり、震災直後から5日間にわたって24時間体制での透析が続けられました。1週間で対応した患者さんは延べ1,759名にのぼります。

透析時間	通常 4～5 時間 → 最短 1.5～2.5 時間に短縮
1日のシフト数	通常 2～3 回転 → 7～8 回転（24 時間体制）に増加
復旧までの期間	通常の4時間透析に戻るまで約2か月。ある患者さんの記録では、震災3日後にクリニックに辿り着き「今日は2時間です」と告げられ、その後3時間透析が2か月続いた

## ③ 患者の移動・広域搬送

施設の少ない地域では、患者さんを遠くへ移すことが唯一の選択肢となりました。以下は各地域で実際に起きた移送の記録です。

地域	実際に起きた移送・対応
気仙沼	道路がガレキで寸断され孤立。周辺施設の患者も集まり200人規模に。透析資材が1週間分しかなく、北海道へ79人・千葉へ8人・山形・秋田・岩手へ約110人を病院関係者の協力で移送
石巻	クリニックが床上浸水で透析不能に。バスをチャーターして1日おきに仙台まで往復し、避難所に散らばった患者さんの透析を継続
南三陸	揺れ直後に透析を中止し患者14人を病院5階へ避難。津波が4階まで達したが全員無事。翌朝、自衛隊ヘリ2便で石巻日赤病院へ搬送
いわき（福島）	原発事故・停電・断水・ガソリン不足が重なり最短1.5時間透析に。3月17日にバスで千葉へ約50人・新潟へ約150人・東京へ約380人が一部スタッフとともに集団避難。東京では日本青年館等を仮住居として使用

## ④ 避難所での見えない苦勞

施設に辿り着けた患者さんがいる一方で、一般の避難所で過ごすしかなかった患者さんもいました。震災から1週間ほどが過ぎると、避難所の透析患者さんから体調不良の訴えが相次ぎました。

食事の問題	配給食は健康な方向けの内容で、カリウム・塩分・水分の制限が必要な透析患者さんには対応していなかった。体調悪化が続出した
伝えられない問題	「自分は透析患者です」と周囲に言い出せず、横になれる場所も確保できないケースが多発した。透析患者であることを伝えることの重要性が浮き彫りになった

## コラム ボトルネックは医療ではなく「宿泊・食事・交通」だった

—新潟大学腎臓内科の報告より

東日本大震災で福島県浜通りから新潟県に集団避難した透析患者 154 名の受け入れを分析した新潟大学の報告では、こんな教訓が記されています。

### 「プロジェクトのボトルネックは医療機関のキャパシティーではなく、宿泊・食事・交通などであった」

透析そのものを受け入れる施設の数確保できたが、患者さんが移動する手段、泊まる場所、食事の制限に配慮した食事の確保—これらの方が、はるかに大きな壁でした。

このことは、患者さん自身が「透析カードを持つ」「家族と移動手段を決めておく」「非常食を備えておく」ことの意味を、あらためて示しています。

## 能登半島地震（2024年1月1日）

石川県奥能登地域における透析医療の実態

### ① 半島という地形が対応を難しくした

2024年元日の午後4時10分、石川県能登半島でマグニチュード7.6の地震が発生しました。奥能登地域の6病院では断水等により透析が不可能となり、維持透析を受けていた400名への支援透析が緊急に必要になりました。

半島という地形のため道路が広範囲で寸断され、さらに停電・通信障害が重なり、被災状況の把握自体がきわめて困難でした。「誰が、どこにいて、どれだけ透析が必要か」という情報を集めることから始めなければならなかったのです。

### ② DMATによる緊急搬送

DMAT（災害派遣医療チーム）が迅速に動き、発生から2日後の1月3日、奥能登の4病院から緊急性の高い透析患者さん100名が金沢市等へ搬送されました。

病院名	搬送人数
宇出津病院	30名
珠洲市総合病院	24名
市立輪島病院	36名
穴水総合病院	10名
<b>最終結果（1月5日まで）</b>	<b>377名が県内・19名が他県で受け入れ完了。透析不能による死亡者ゼロ</b>

### ③ 担当者の言葉：「努力と運による成功」

石川県透析連絡協議会の報告書には、この結果を「努力と運による成功」と表現しています。次の災害でも同じ結果が得られるとは限らないとし、より確実な対応のために「災害対策のデジタル化」を課題として挙げています。

つまり、今回は「うまくいった」のです。しかし次の大災害では、同じように「うまくいく」保証はありません。だからこそ、患者さん自身が備えを持つことが不可欠なのです。

## 2つの震災から見えた「3つの現実」

東日本大震災と能登半島地震の記録から、透析患者さんにとって共通して起きることが浮かび上がります。

	現実	意味すること
①	透析の「場所」と「時間」は確実に失われる	時間短縮・施設激減は不可避。「いつもの4～5時間透析」は期待できない
②	「自分の足で来られること」は前提にならない	バスや自衛隊ヘリでの移送、見知らぬ県外での透析も現実起きた
③	「自分は透析患者」と伝えられなければ守られない	情報を自分で持ち、自分で伝えることが、文字通り命に直結する

#### 第4節

## だからこそ、あなたが今すること

〔行動編〕

第1～3節で学んだことを踏まえ、今日からできる5つの行動を整理します。どれも難しいことではありません。ひとつひとつを確実に準備しておくことが、いざというときの「次の一手」を決める力になります。

### 1

#### 「情報」を持つ

自分の透析条件を書き留める

災害時に「自分の透析条件を誰でも確認できる状態にしておくこと」は、命に直結する準備です。見知らぬ施設に飛び込んだときも、透析カードがあればスタッフはすぐに適切な対応を始められます。

## 透析手帳・災害透析カードの携帯

当クリニックでお渡ししている透析ファイル、または以下の内容を記載したカードを、財布や保険証と一緒に常に携帯してください。災害時は普段持ち歩かないものは役に立ちません。富士市・富士宮市で統一の透析カードに記載してある内容はもっと少ないものになります。章末の透析カードを自身で定期的に更新しておくようにしましょう。

### 【カードに記載しておくべき内容】

項目	記載内容・補足
氏名・生年月日・血液型	フルネームと血液型（ABO 式・Rh 式）
透析時間	例：4 時間（週 3 回、月・水・金）
ドライウェイト（目標体重）	例：55.0kg / 透析後の目標体重
使用している薬	薬の名前と量を一覧で（お薬手帳のコピーも可）
バスキュラーアクセスの種類と場所	例：右前腕 内シャント / 左上腕 グラフト など
アレルギー・注意事項	薬・食材アレルギー、過去の合併症など
かかりつけクリニック名・連絡先	東名富士クリニック：TEL 0545-22-6530
緊急連絡先（家族など）	名前・続柄・電話番号

\* カードの書き方がわからない場合は、スタッフにご相談ください。一緒に作成のお手伝いをします。

## 2

### 「食と水」を管理する

非常食の備え方——透析患者さん向けの考え方

#### 一般の備蓄と何が違うのか

一般に勧められる非常食（レトルトカレー・カップ麺・缶詰・乾パンなど）は、塩分・カリウム・リンが高いものが多く、透析患者さんにはそのままでは使えないものが多くあります。

一般的な非常食	透析患者さんの備蓄
塩分が高い（カップ麺・缶詰）	低塩分・塩分調整食品を選ぶ
カリウムが高い（野菜ジュース・果物缶）	低カリウム食品・果物は少量のみ
水は多めに推奨（2L/日以上）	水分制限を守った量で備蓄（医師に確認）
エネルギー補給が主目的	たんぱく質・リンにも注意が必要

## 透析患者さんにおすすめの備蓄品目

以下は比較的安心して備蓄できる品目の例です。購入前に栄養成分表示を確認し、担当医・管理栄養士にご相談ください。

種類	品目の例	備考
主食	白米（アルファ化米）・低たんぱくごはんパック・春雨・ビーフン	低たんぱく製品が理想
エネルギー補給	マカダミアナッツ・あめ・マヨネーズ・植物油小分けパック	塩分の少ないものを選ぶ
おかず	低塩の梅干し・のり佃煮（少量）・低塩レトルト食品	塩分を1食2g以下を目安に
飲料水	ペットボトル水（飲水制限量の3日分）	制限量は医師に確認
栄養補助食品	腎臓病患者向け栄養ゼリー・補助飲料	クリニックで入手可能な場合も

\* 備蓄量の目安は3日分（透析2回分のインターバルをカバーできる量）を最低限としてください。

### 3

#### 「連絡」をつなぐ

クリニックとの情報経路を確認する

災害時、クリニックと患者さんをつなぐ「情報の糸」が切れると、支援が届かなくなります。当クリニックでは以下の手段で患者さんへの連絡・安否確認を行います。

連絡手段	使い方・内容	患者さんへのお願い
LINE 公式アカウント メールアドレス	災害発生時の安否確認・施設の稼働状況・振替透析の案内を配信します	登録・通知 ON を確認しておく
クリニック代表電話	電話回線が生きている場合の問い合わせ先。スタッフが対応します	番号をスマホに登録しておく
クリニック入口掲示板	停電・通信障害時でも確認できるアナログな情報発信手段	来院できた際は必ず確認する
ホームページ	クリニックが診療可能かどうかを確認できます	ホーム画面に登録しておく

#### 安否確認への返信が「支援の届けやすさ」を決めます

安否確認への返信が、支援の出発点です。返信がない方へは、クリニックから支援をお届けする方法がありません。あなたの状況が分からないまま、こちらから動くことはできないからです。メッセージが届いたら、無事な方もそうでない方も、必ずご返信ください。

## 4

### 「代替透析」を知る

もしクリニックに来られなくなったら

当クリニックが使えなくなった場合、透析患者さんは「代替の透析施設」を探す必要があります。しかし個人で一から探すのは困難です。そのための公的な仕組みがあります。

#### 広域搬送・代替施設の仕組み

日本透析医学会 災害時情報ネットワーク	震度 6 弱以上の地震・大規模災害の際、透析可能な施設の情報がウェブ上に公開される。URL : <a href="https://www.saigai-touseki.net">https://www.saigai-touseki.net</a>
都道府県の透析医療調整ネットワーク	静岡県内では、災害時に県が透析施設の稼働状況を集約し、患者さんの受け入れ先を調整する仕組みが整っています
DMAT (災害派遣医療チーム)	能登半島地震のように大規模災害では、DMAT が患者さんの搬送調整を担います。指示に従って行動することが重要です

#### 「どこに行けばいいか」の判断フロー

クリニックに来られない・連絡が取れない場合の行動手順です。

##### STEP 1 まずクリニックに電話・LINE・メールで連絡を試みる

→ 連絡が取れた場合：クリニックの指示に従う（振替透析先・搬送手続きなど）

##### ▼ 連絡が取れない場合

##### STEP 2 日本透析医学会の災害時情報ネットワークを確認する

→ <https://www.saigai-touseki.net>（スマートフォンで検索可能）

→ 近くの透析可能施設を探して電話連絡・受け入れ確認をする

##### ▼ ネットが使えない・施設が見つからない場合

##### STEP 3 避難所・自治体の窓口で「透析患者です」と伝える

→ 透析患者であることを伝え、透析施設への搬送や支援を求める

→ 透析カードを見せて、条件・緊急度を伝える

\* いずれのステップでも、透析カードを提示することで対応が格段にスムーズになります。

災害への備えは、特別なことをする必要はありません。日々の透析管理を丁寧に続けることが、最大の準備になります。

### 体重管理・水分管理の徹底（「余裕」を作っておく）

災害時は透析が数日受けられないことがあります。そのとき体への負担を最小限にするために、平常時から体重・水分・食事の管理をきちんと続けておくことが、そのまま「備え」になります。

透析間体重増加を少なくする	体重増加が少ない人は、透析を1回休んだときのダメージが小さくなります。水分・塩分を控える習慣が命を守ります
ドライウェイトに近い状態を保つ	常に目標体重に近い状態であることが、緊急時の「余裕」になります
食事制限を日ごろから意識する	カリウム・リン・塩分の制限は、災害時に食材が選べない状況でもできるだけ守るためのトレーニングです

### 家族・近隣への周知

被災直後、最初に助けてくれるのは隣近所の方です。「自分は透析患者で、2日以内に透析が必要」ということを、家族だけでなく近隣の方にも伝えておきましょう。

#### 家族・近隣への伝達チェックリスト

- ・ 家族全員が「透析患者である」「週3回通院が必要」ということを知っている
- ・ 家族が透析カードの保管場所を知っている
- ・ 家族が当クリニックの電話番号・LINE登録を持っている
- ・ 隣近所の方に「透析を受けていること」を伝えてある
- ・ 町内会・自治会の避難支援名簿（要配慮者名簿）に登録している

\* 要配慮者名簿への登録は、富士市役所の福祉担当窓口または自治会を通じて行えます。

## 透析中に災害が起きたら—その場での行動

〔行動編・特殊状況〕

透析中は体に針が刺さり、血液が体の外に出ている状態です。この状況で突然災害が起きたとき、どう行動するかは事前に知っておかなければなりません。この節は特に重要です。

### 透析中の緊急停止の流れ

地震・火災などが発生した場合、スタッフはただちに「緊急離脱」の手順を開始します。患者さんには次のことをお願いします。

スタッフが行うこと	患者さんをお願いしたいこと
<ul style="list-style-type: none"><li>透析装置を安全モードで停止する</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>パニックにならず、深呼吸して落ち着く</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>血液を体に返す処置（返血）を行う</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>ベッドの上でじっとしてスタッフを待つ</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>針を適切な手順で抜去し止血する</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>自分で針を抜こうとしない（絶対厳守）</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>患者さんの状態を確認し避難を誘導する</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>スタッフの指示が来たら速やかに従う</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>歩行可能な患者さんが先に避難し、その後歩行困難な患者さんを補助しながら避難する</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>歩ける方は自力で、ただしスタッフの誘導に従う</li></ul>

### 穿刺部位の止血と避難の手順

#### 針を自分で抜いたまま逃げてはいけません

透析中は、腕のバスキュラーアクセス（血管のアクセス部分）に直径4～5mmほどの太い針が刺さっています。この針を自分で引き抜いた場合、適切な圧迫止血ができず、大量出血が起こる危険があります。

特に内シャントは血流量が非常に多く、針を抜いて正しく圧迫しなければ数分で危険な出血状態になりえます。

**正しい行動：スタッフが来るまでベッドの上で待ち、来たら指示に従う。これだけを覚えてください。**

## スタッフが針を抜いた後の避難手順

スタッフが止血処置を完了した後、以下の手順で避難します。

1	<b>止血の確認</b> スタッフが穿刺部位を圧迫・確認します。患者さんは圧迫部位を強く押さえ続けてください
2	<b>身の回りの確認</b> メガネ・補聴器・義歯・杖など、すぐに必要なものだけ持つ。荷物は後回しでよい
3	<b>避難口の確認</b> スタッフの誘導に従い、指定された避難経路を通る。エレベーターは使用しない
4	<b>避難場所での申告</b> 避難場所に着いたら「透析中でした」とスタッフまたは救護担当者に伝える

## クリニック内での避難誘導の基本方針

当クリニックでは、災害発生時に以下の方針で患者さんの安全を守ります。患者さんにもあらかじめ知っていただくことで、スムーズな避難につながります。

方針	内容
患者さんの安全を最優先する	透析の継続より患者さんの安全確保を優先します。やむを得ず透析を中断することがあります
歩行困難な方を優先的に補助する	車いすや歩行補助が必要な方は、スタッフが優先して対応します
避難先を事前に周知する	クリニック外の一次避難場所（駐車場など）を事前に確認しておいてください
透析中断後の対応を伝達する	緊急離脱後、次の透析をどこで受けるかをできるだけ早くお伝えします
定期的な避難訓練を実施する	スタッフは定期的に透析中の緊急離脱訓練を行っています。ご不明な点はスタッフへ

まとめ

**「知っている」が命を守る**

## この章で学んだことー要点の整理

	節	最も大切なこと
✓	はじめに	透析患者さんにとって災害は「医療の継続」という問題でもある。一般の人とは備えの視点が違う
✓	第 1 節	電気・水・交通のどれが止まっても透析は危機に陥る。3つのインフラへの依存を意識する
✓	第 2 節	地震は予測不可、水害は予測可能。火災は透析中という特殊状況への対応が必要
✓	第 3 節	東日本・能登の実例が示すとおり、透析時間の短縮・広域移送・避難所での苦労は現実起きた
✓	第 4 節	情報・食と水・連絡・代替透析・日常管理の5つが具体的な備えの柱
✓	第 5 節	透析中は「針を自分で抜かない」「スタッフが来るまで待つ」この2点が最重要

## 「正しい恐れ」と「正しい準備」を

この章は、みなさんに怖い思いをさせるために書いたものではありません。

災害と透析の組み合わせは、確かに厳しい現実をはらんでいます。しかし東日本大震災でも能登半島地震でも、備えがあった患者さん・連絡が取れた患者さん・自分の状態を正確に伝えられた患者さんは、適切な支援を受けることができました。

**「何が起きるか知っている」ことは、パニックを防ぎます。「何を準備しているか」は、動ける力になります。**

私たちクリニックのスタッフも、患者さんの安全を守るために訓練を続けています。みなさんも、この章をきっかけに、ご家族と一緒に「もしものとき」の話をしてみてください。

## 今日からできる 5 つのことーチェックリスト

以下の 5 つを確認・実行してください。できたものに印をつけましょう。

チェック	行動	具体的な内容	完了
1	透析カードを作る	マニュアルに付属の氏名・透析条件・薬・VA 情報・緊急連絡先を記載。 配られている名刺サイズの透析カードは財布に入れて常に携帯する	<input type="checkbox"/>
2	非常食を備える	低塩分・低カリウムの食品を 3 日以上備蓄する。水分は制限量を医師に確認する	<input type="checkbox"/>
3	LINE を登録する	当クリニックの LINE 公式アカウントに登録し、通知を ON にしておく	<input type="checkbox"/>
4	家族と話す	「自分は透析患者で、2 日以内に透析が必要」ということを家族全員と共有する	<input type="checkbox"/>
5	要配慮者名簿に登録する	富士市の避難支援制度（要配慮者名簿）に登録し、近隣にも透析患者であることを伝える	<input type="checkbox"/>

**備えることは、自分を大切にすることです。**

何かご不明な点があれば、いつでもクリニックのスタッフにご相談ください。

東名富士クリニック

### 【透析カード：マニュアルへの記載欄】

項目	記載内容・補足
氏名・生年月日・血液型	
透析時間	時間（週 回、月・火・水・木・金・土）
ドライウェイト（目標体重）	kg / 透析後の目標体重
使用している薬	お薬手帳を併せて持っておく（お薬手帳のコピーも可）
バスキュラーアクセスの種類と場所	左・右
アレルギー・注意事項	
かかりつけクリニック名・連絡先	東名富士クリニック：TEL 0545-22-6530
緊急連絡先（家族など）	

\* 配布されている透析カードは財布などいつも持ち歩くものに入れておいてください。

## 透析患者さん向け非常食



### 食事で気をつけるポイント

1. エネルギーをしっかり摂る
2. **カリウムの多いものを避ける**
3. 水分を摂りすぎない（1日300～400+尿量）
4. 塩分の多いものを避ける

## 自宅に用意しておくといもの

### 主食

最低3日分は備蓄しておく！！

- ・保存食用アルファ米  
→味付けご飯より白米がおすすめ
- ・保存用パン
- ・乾パン
- ・無塩または低塩クラッカー



味付けご飯は  
塩分2g以下



### おかず

- ・缶詰、レトルトパウチ  
塩分の少ないものを選ぶ。汁を捨てて食べる。

### その他（高カロリー食品）

- ・カロリーメイト（ロングライフのもの保管期間3年）  
→チーズ味、フルーツ味がカリウムが少ない。
- ・ビスコ保存缶
- ・マシュマロ
- ・えいようかん
- ・チョコレート
- ・氷砂糖
- ・エクストラバージンオイル  
→生で食べられるもの。スプーン1杯で便秘予防にもなる。
- ・マヨネーズ、はちみつ、ジャム



## 配給される非常食の食べ方

- ・**主食を中心に摂る。**
- おにぎりは塩分の多い具は残す。
- ・**みそ汁や麺類の汁は飲まない。**
- ・**野菜ジュース、100%フルーツジュース生の果物は摂らない。**
- ・**備蓄してあるマヨネーズや油類を足してエネルギーアップ**



調味料はか  
けない！

漬物は  
食べない！

生野菜は  
食べない！

梅干しは  
食べない！



# 『防災グッズ』 もしもの為に備えておこう

〈持ち出し用〉 ※1人分(目安3日分は準備しましょう)



## 食事



## 衛生用品



## その他



## 防寒・寝具



## 情報・照明



## (あると便利)



## (高齢者がいる場合)



※リュックに入る余裕があれば備えましょう

## ★ポイント

- ・防災リュックは背負える大きさにしましょう。(雨で中身が濡れぬように、防水タイプもオススメです。防水リュックカバーもあります。)
- ・欲張って色々入れようとすると、いざという時、重たくて持ち出せない可能性があります。あれもこれも入れすぎないようにしましょう。(キャスター付きのリュックもあります)
- ・防災リュックは時々チェックして、賞味期限や物の劣化などないか確認しましょう

## 〈自宅に用意しておく物〉(目安10日分は準備しておきましょう)

### 食事



### 衛生用品



### 情報・照明



### その他



### (あると便利)



## 《防災グッズの準備にプラス😊》

- ・寝室(ベッド下)には靴を置いておきましょう。  
(窓ガラスや食器棚が割れてガラスが散乱するとケガする危険あり)
- ・防災マップを確認し、避難所や経路を確認しておきましょう。
- ・いざという時の為に、家族とは「どこの避難所で待ち合わせるか」など、話し合っておきましょう。

# 災害時の連絡手段 患者向け案内

1

## LINE 公式アカウント



### 最優先・最速の連絡手段

- ・透析の実施可否（当日・翌日）
- ・臨時スケジュール変更
- ・施設の状況（停電・断水）

✓ 友だち登録済みが確認

✗ 未登録なら → QRコードで今すぐ登録

2

## 公式メールアドレス saigai@fujclinic.jp

### LINE不通時の第二連絡手段

- ・クリニック公式アドレスを保存
- ・迷惑メール受信設定を確認
- ・機種変更後も再確認を

✓ 連絡先に保存済みが確認

✗ 未登録なら → スタッフに保存方法を確認

3

## ホームページ



### ご家族も確認できる情報源

- ・LINE・メール不通時も更新継続
- ・ホームページにショートカット登録
- ・ご家族とURLを共有

✓ お気に入り登録済みが確認

✗ 未登録なら → スタッフが設定をサポート



確認項目：

LINE  
友だち登録

メール  
連絡先保存

迷惑メール  
受信設定

HP  
お気に入り

血液透析  
災害カード  
携帯

家族への  
共有