

必要物品チェックリスト

夜間に発災し、停電した場合は、明りの確保が重要です。懐中電灯は暗がりでも見つけられるように枕元に置くなど、置き場所を工夫しましょう。

[災害時にすぐ持ち出す物]

医薬品等	<input type="checkbox"/> 現在服用している薬(7日分(最低3日分)) <input type="checkbox"/> 必要な医療機器
介護用品	<input type="checkbox"/> 紙おむつ等(必要な方)
身分証等 (予備をコピーして 備えましょう)	<input type="checkbox"/> 医療保険証 <input type="checkbox"/> 透析手帳、透析の情報ができるもの <input type="checkbox"/> 人工透析患者連絡カード(広域搬送) <input type="checkbox"/> 身体障害者手帳 <input type="checkbox"/> 更生医療受給者証 <input type="checkbox"/> おくすり手帳(薬の内容を記載した用紙・処方箋の写し)
日用品	<input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 予備の電池 <input type="checkbox"/> 防犯ベルや笛 <input type="checkbox"/> メガネ、補聴器等
身を守る物	<input type="checkbox"/> 履物(底の厚いもの) <input type="checkbox"/> ヘルメット・防災頭巾
その他	<input type="checkbox"/> 現金(小銭が重宝) <input type="checkbox"/> 貴重品

[非常用に準備しておく物]…3日間以上、自活できるよう準備

衛生用品	<input type="checkbox"/> 救急セット(きず薬、脱脂綿、包帯、ばんそうこう等) <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> ビニール袋
介護用品	<input type="checkbox"/> 紙おむつ等
食料	<input type="checkbox"/> 火を通さなくても食べられるレトルト食品や缶詰等 <input type="checkbox"/> クラッカー、ビスケット、乾パン等 <input type="checkbox"/> 水(一般的には1人1日3リットルが目安) <input type="checkbox"/> 流動食(経管栄養剤)
日用品	<input type="checkbox"/> メガネ、補聴器、入れ歯等 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 防寒具 <input type="checkbox"/> 着替え(衣類・下着類) <input type="checkbox"/> 寝具(毛布や寝袋、アルミシート等) <input type="checkbox"/> 洗面道具 <input type="checkbox"/> ポリタンク、バケツ <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/> 調理道具 <input type="checkbox"/> 卓上コンロ、ガスボンベ、固形燃料等

高知県健康政策部健康対策課

平成28年10月

高知市丸ノ内1丁目2-20
電話:088-823-9678
FAX:088-873-9941

みんなで
助かる!

人工透析を受けられている皆さま 南海トラフ地震に備えましょう

南海トラフ地震の30年以内の発生確率は70%程度と発表されています。高知県では強く長い揺れと繰り返す津波が来ることや、停電・断水などのライフラインの遮断も予想されます。

南海トラフ地震が起こると、どんな影響があるの?

- 透析医療機関(建物)への影響 …… 津波浸水、建物の倒壊、医療機器の破損
- 道路遮断による交通への影響 …… 通院困難、医療従事者の出勤困難、帰宅困難
資材・薬剤の配送困難、食糧不足
- ライフラインへの影響 …………… 停電、断水、井戸水が濁る、ガスが供給できなくなる
・停電によって、医療機器が動かなくなる、夜間は真っ暗で見えない
通信障害が起こる(電話などが使えない、つながらない)
・断水によって、透析に必要な水が確保できなくなる、飲水・生活用水が不足



じしんまん
©やなせたかし

参考 透析で使う水の量
透析で1人1回
120ℓ/4時間が目安



透析医療機関は、平常通りの機能が失われる。

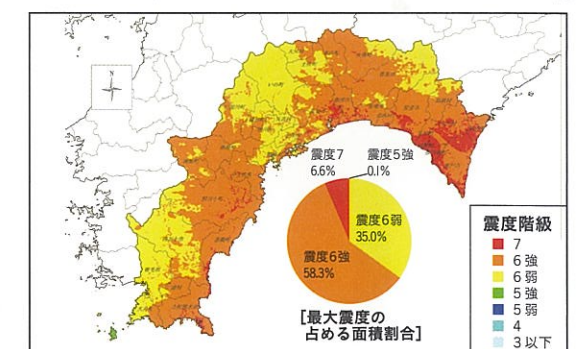
いつもより、間隔を空けて、かかりつけ医療機関以外で透析を受けていただく場合があります。

南海トラフ地震時の高知県の被害想定 (L2 最大クラスの地震の場合 H25.5公表)

▼ 主な被害の想定

全壊・焼失建物棟数	約153,000棟
負傷者数	約36,000人(内重傷者数20,000人)
死者数	約42,000人
断水人口	約575,000人(給水人口の82%)
停電軒数	約521,000軒(停電率約99%)
避難者数	約438,000人

▼【震度分布図(震度7:26市町村、震度6強:8市町村)】



災害が起こったら、透析は受けられるの？

高知県には、知事が委嘱した14名の災害透析コーディネーターがいます。

発災後、皆さまの命を守るため、必要な透析が受けられるよう、医療機関とともに透析が提供できる体制づくりをしています。しかし、被災状況によっては、安全に、安定した透析提供のため、県外で透析を受けていただくこともあります。

災害透析コーディネーター

災害時に、医療機関の情報を収集し、患者さんが必要な透析につながるよう、医療機関や行政と調整を行います。

災害透析コーディネーターの体制



発災時、まずはかかりつけの透析医療機関に連絡を！

困難な場合は、市町村の指定避難所で情報が取れます。

かかりつけの透析医療機関

災害が起こったら、災害透析コーディネーターが、県内や県外で透析が受けられるように調整をします。

県内の他の透析医療機関

災害透析コーディネーターの指示は、透析医療機関や市町村に情報として入ります。

県外の透析医療機関

患者の皆さまは、かかりつけ透析医療機関や市町村(指定避難所)から、積極的に情報を集めましょう。

ご理解ください！

県内透析医療機関で、県内すべての透析患者さんに対応することができない場合があります。そのため、長時間の移動が可能な方は、県外での治療をお願いすることがあります。

災害が起こったら、どうすればいいの？

救援体制が整うには3日間を要すると言われています。被災から3日間は、自分の身は自分で守る(自助)、地域で助け合う(共助)という意識をもつことが必要です。

①身を守る

②避難…自分の透析情報がわかるもの(透析手帳等)を避難先や透析医療機関へ持って行く。
避難所では透析患者であることを伝える。

③かかりつけの透析医療機関に連絡…災害伝言ダイヤルなどを利用する。

④情報の収集…近くの指定避難所へ情報を取りに行く。

取りたい情報:①透析可能な医療機関、②県外へ行く場合の集合場所

⑤体調管理…いつも以上に食事・水分管理、感染症に気をつける。(6ページ)

お薬が手元にない場合

医師の処方箋をもらうことが困難な場合でも、おくすり手帳や薬の情報書があれば、自分の病名や症状を薬剤師に説明し、必要な医薬品を入手することができます。

発災時は、指定避難所で透析患者であることと、「最後に透析を受けた日」を伝えることが大切だよ。

別紙『地震が起こったら』に避難先などを記入して、家に貼っておこう！

ゆうどうくん
©やなせたかし



たいさくくん
©やなせたかし



災害発生時等における通信

(総務省 ホームページより)

地震などの大きな災害が発生すると、被災地への電話が大量に殺到し、回線が大変混雑し、つながりにくくなります。

通信各社では、通信の混雑の影響を避けながら、家族や知人との間での安否の確認や避難場所の連絡等をスムーズに行うため、固定電話・携帯電話・インターネット等によって、次の「災害用伝言サービス」を提供しています。

【災害用伝言サービス】

- 災害用伝言ダイヤル(171)
- 災害用伝言板
- 災害用伝言板(web171)
- 災害用音声お届けサービス

災害時に困らないように、今のうちに体験利用をして、操作を覚えることが大切じゃ。



トラフ博士
©やなせたかし

災害用伝言ダイヤル(171) ※覚え方:「わすれてい・ない(1・7・1)」

かかりつけ透析医療機関と連絡を取る一つの手段として、災害用伝言ダイヤルがあります。毎月1日・15日や防災週間等に体験利用ができるようになっています。

災害用伝言ダイヤル

171

～あなたの無事を伝えましょう！～

電話を利用して被災地の方の安否情報を確認する『声の伝言板』です。

ご利用方法

171にダイヤル

音声ガイダンスによるご案内

録音は 1 再生は 2

音声ガイダンスによるご案内

被災地の方はご自宅の電話番号を、被災地以外の方は被災地の方の電話番号を市外局番からダイヤルしてください。携帯電話等の電話番号でも登録可能です。

市外局番	市内局番	お客様番号
0		

音声ガイダンスによるご案内

ガイダンスに従い、録音(再生)

災害用伝言ダイヤル(171) ご利用の注意

ご利用できる電話

加入電話、ISDN、公衆電話、ひかり電話(電話サービス)、災害時特設公衆電話からご利用できます。携帯電話等、他通信事業者の電話からのご利用は、各通信事業者へお問い合わせください。

ご利用料金

伝言蓄積等のセンター利用料は無料です。NTT東日本またはNTT西日本の電話から伝言の録音・再生をする場合の通話料は無料です。他通信事業者の電話から発信する場合の通話料については各通信事業者にお問い合わせください。

ご利用の詳細案内
<http://www.ntt-west.co.jp/dengon/>

【災害用伝言ダイヤル(171)クイックマニュアル:NTT西日本から提供】

災害用伝言板の利用方法

携帯電話・PHSのインターネット接続機能で、被災地の方が伝言を文字によって登録し、携帯電話・PHS番号をもとにして全国から伝言を確認できます。

参考リンク 災害用伝言板の詳細については、運営している携帯電話・PHS各社のページをご覧ください。

- NTTドコモ <http://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/>
- KDDI(au) <http://www.au.kddi.com/notice/dengon/>
- ソフトバンク <http://mb.softbank.jp/mb/information/dengon/index.html>
- ワイモバイル <http://www.ymobile.jp/service/dengon/>

人工透析患者連絡カード

(災害時広域搬送用)

かかりつけ以外の医療機関や県外へ行く際に、スムーズに情報が伝えられるよう、複写式の『人工透析患者連絡カード』を配布しています。

県外へ行っても家族や高知県とつながるよう、発災時に活用します。県外等の遠方へ行く時に、首に下げて移動できるようになっています。

持ち出せなかった場合は、集合場所で配布します。



人工透析患者連絡カード(災害時広域搬送用)について

南海トラフ地震時に、かかりつけ以外の医療機関での透析治療を迅速に行うための連絡カードです。名前や住所などを記入し、透析手帳やお薬手帳などと一緒に携帯してください。

<このカードはいつ使うの?>

- 災害発生時に使います。
- 県内でかかりつけ医療機関以外を受診した時
- 県外の医療機関への搬送のために集合した時
- 県外の医療機関を受診した時



<どこに置いておけばいいの?>

このカードに名前などを記入し、ケースに入れて透析手帳などと同じように、常に携帯するようにしてください。家に保管していても、いざというときに携帯していなければ、活用できません。

<事前に記載するの?>

記入日、記入場所、記入者、搬送先の県は災害発生時、県外搬送集合場所で記入しますので事前に記入しないでください。

記入事項に変更が生じにくい○の項目は事前にご記入ください。平時に記載することで、より詳細な情報を保管できます。

黒枠で囲んだ項目については災害発生時、透析継続に必ず必要です。

未記入の項目は、災害発生時、県外搬送集合場所で聞き取り記入します。

記入日	記入場所	記入者	搬送先の県
年 月 日			
氏名	性別 男 女	生年 月 日	生年 月 日
住所 高知県			
本人電話 自宅	携帯		
家族連絡先 自宅	携帯		
通っている医療機関	(所在地)		
最終透析日	月 日	ドライクエイト	kg
病名(腎不全以外)			
感染症		感染症	あり なし
シャント	手(右 左) 足(右 左)	血管	自己 人工
血液型	A B O AB	(Rh: + -)	
家族等の付き添い	(氏名)	(続柄)	
ADL	移動 独歩 車椅子 全介助	食事 自立 一部介助 全介助	
ADL	問題なし 不自由()		
備考			



トラフ博士
©やなせたかし

災害発生時、患者連絡カードを持ち出せなかったとしても、集合場所で聞き取り作成しますので、身の安全を第一に行動するのじゃ!

高知県健康政策部健康対策課 難病担当 TEL 088-823-9678

📌 避難所で配給される食事の注意点

透析をすぐに受けられない事態を想定し、いつも以上に食事への注意が必要です。「食事と水分」を上手に管理すれば、数日間透析が受けられなくても日常生活を続けることができます。

① 平時よりも食事から摂取するカリウム、塩分が多くなりやすいので注意してください。

避けたい食品 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、チョコレート・菓子



② カロリー不足で命の危険があります。

食事量が減り、摂取カロリーが減ると、体の中のたんぱく質が壊れて尿素窒素やカリウムが高くなります。

カロリー確保に食べると良い食品 白米、麺類、パン、ビスケット ※麺類・パンは塩分に注意



③ 水分は取りすぎも、我慢しすぎも禁物です。

透析がなかなか受けられないことを考え、水分は普段の3分の2程度に減らしましょう。水分が少なすぎると、血栓症やエコノミークラス症候群を起こす可能性が高まります。水分は適度に取り、塩分はのどが渇くので、取り過ぎは禁物です。

④ 糖尿病がある場合は、さらなる注意と準備をしましょう。

インスリンの注射や糖尿病の服薬量など、発災時食事量が減った場合にどのようにすればよいか、医療スタッフに相談して覚えましょう。

📌 これだけは、備えておきましょう

- ① **身を守る**・・・家具の転倒防止や危険個所を調べるなど、自宅のできる防災対策。
- ② **避難**・・・普段から透析情報がわかるものを持ち歩く。(ドライウェイト※を覚える)
避難場所の確認、避難用持ち出しセットの用意。
薬を最低3日分、できれば7日分は持ち出せるようにしておく。
- ③ **かかりつけの透析医療機関に連絡**・・・災害伝言ダイヤル、災害伝言版など、体験利用をして操作方法を知っておく。(4ページ)
- ④ **情報の収集**・・・かかりつけ透析医療機関と、発災時の対応について確認する。
自力で受診に行くための移動手段も考えておく。
- ⑤ **体調管理**・・・食事の注意点などを知り、自分で管理できるようにしておく。

※「ドライウェイト」とは、透析終了時の目標体重のことを言います。

📌 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患者として危険な兆候が現れたことを速やかに知らせましょう。

熱が出た ▶ 感染症

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 ▶ 高カリウム血症

シャントの音がしなくなる、シャント部分の拍動が消える ▶ シャントの異常、炎症



ヘルバちゃん
©やなせたかし