

### 平常時の心得

---

文：じんラボスタッフ

何らかの災害が起こってから対応方法を調べるのでは間に合いません。自分で自分の身を守ることを日ごろから心がけて、いざという時に冷静に対処できるように備えを万全にしておきましょう。ここでは、災害時の情報収集や、電話がつながりにくい場合の連絡手段、かかりつけの病院では透析が行えない場合の対応など、平常時から準備を整えておかなければならないことをご紹介します。かかりつけの医療機関に災害時の対応について確認や相談をしておくことも必要です。

**ぜひ、今すぐ取りかかりましょう。**

**必要な情報をできるだけ早く正確に入手するために：情報収集**

**電話がつながりにくい場合などに：連絡手段の確保**

**かかりつけ透析施設以外の施設での透析に備えて**

**その他準備・確認しておきたいこと**

---

## 情報収集

**｜災害・防災情報メール配信サービス**

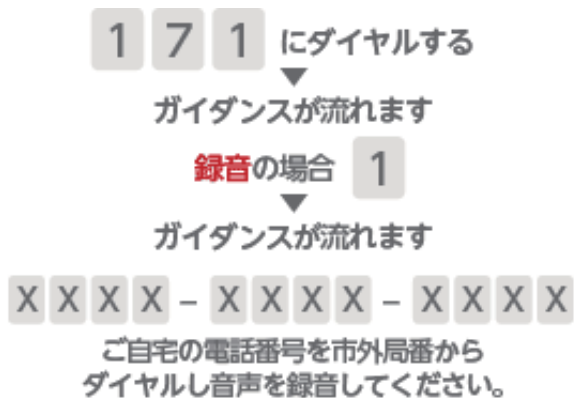
災害や防災から自分の身を守るための第一歩として、避難勧告、避難指示、津波情報など、必要な情報をできるだけ早く正確に入手することが大切です。各自治体で地震や気象情報等、災害や防災に関する情報を携帯やパソコンに配信するサービスがあるので、登録をしておきましょう。

---

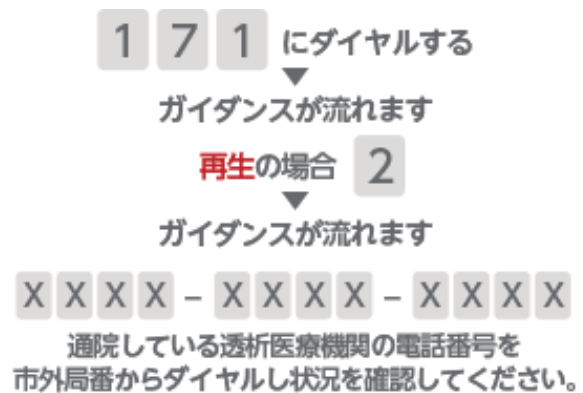
## NTT災害用伝言ダイヤル

災害時には、電話設備自体が被害を受ける可能性があるほか、安否情報や被災状況の確認のために被災地での通信が増加してつながりにくくなります。そういうときにNTT災害用伝言ダイヤルのサービスの提供が開始されます。家族や友人と互いの安否確認や、避難場所の連絡をするために、自分の情報を録音して伝えることができ、相手が録音した情報を聴くことができます。透析患者においては、医療施設との被災状況や対処方法などの情報のやりとりにも便利です。伝言の録音と再生時の通話料のみ必要です。

### 伝言の録音方法



### 伝言の再生方法



### 体験利用提供日

- 毎月1日・15日 00:00～24:00
- 正月三が日（1月1日00:00～1月3日24:00）
- 防災週間（8月30日9:00～9月5日17:00）
- 防災とボランティア週間（1月15日9:00～1月21日17:00）

---

## 災害用伝言板（web171）

こちらは大規模な災害が発生した場合にNTTから提供されるシステムです。避難所等を含み被災地域の方々がインターネットを使って伝言板サイトへアクセスし、電話番号をキーとして伝言（テキスト・音声・画像）を登録することができます。登録された伝言は、電話番号をキーとして、日本全国（海外も含む）から閲覧でき、伝言を追加登録することもできます。インターネット、スマートフォン、携帯電話の利用者が使える他、登録された情報の通知をメールや電話で受け取ることもできます。伝言登録、閲覧等に伴う利用料金は無料です。

---

## 各携帯電話の災害用伝言板

NTT docomo『災害用伝言板』

### 体験利用提供日

毎月1日・15日 (0:00～23:59)  
正月三が日 (1月1日12:00～1月3日23:00)  
防災週間 (8月30日～9月5日)  
防災とボランティア週間 (1月15日～1月21日)

ソフトバンク『災害用伝言板』

### 体験利用提供日

毎月1日・15日  
正月三が日 (1月1日正午から1月3日午後11時まで)  
防災週間 (8月30日～9月5日)  
防災とボランティア週間 (1月15日から1月21日)

au『災害用伝言板サービス』

### 体験利用提供日

毎月1日・15日 (2:00～23:00)  
正月三が日 (1月1日12:00～1月3日23:00)  
防災週間 (8月30日～9月5日)  
防災とボランティア週間 (1月15日～1月21日)

ウィルコム『災害用伝言板サービス』

### 体験利用提供日

毎月1日・15日  
正月三が日 (1月1日～1月3日)  
防災週間(8月30日～9月5日)  
防災とボランティア週間(1月15日～1月21日)

---

## 連絡手段の確保

### かかりつけ透析施設との連絡方法の確認

かかりつけ透析施設と、災害時の連絡方法について確認をしておきましょう。自宅で被災した場合の避難場所や連絡方法について、かかりつけの透析施設に伝えておきましょう。

災害時は可能な限りかかりつけの透析施設に連絡をとり、状況を伝えて今後の透析の対応を確認します。かかりつけの透析施設で透析が不可能になったり、連絡が取れなくなったりすることも想定し、最寄りの保健所や、地域で指定されている災害時の拠点病院や関連・協力施設の連絡先も確認しておきましょう。

腹膜透析の方は、PDメーカーの連絡先も調べておき、避難所で透析液などが必要な場合に連絡できるようにしておきましょう。

## 家族との情報共有・災害時の連絡方法

かかりつけ透析施設の施設名、場所、連絡先を家族に伝えておきましょう。透析施設から避難する場所も確認し、家族に伝えておきましょう。また、災害時の連絡方法や集合場所を家族で確認しておきましょう。透析に向かう途中で災害が発生した場合は、そのまま透析施設に向かうことをあらかじめ家族に伝えておきましょう。

## かかりつけ透析施設以外の施設での透析に備えて

保険証、身体障害者手帳のコピーを取って携帯しましょう。また、自分が内服している薬の名前を覚えておきましょう。お薬手帳の最新のコピーでも大丈夫です。

また、東京都区部災害時透析医療ネットワークが作成した「[透析患者災害対策マニュアル](#)」に記載されている災害時要援護者透析カードを参考にして必要事項を記入し、常に携帯しましょう。血液型や、アレルギー、合併症、感染症の患者情報のほか、透析条件やシャントの位置などの情報も含まれているので、かかりつけの透析施設以外の施設でも、スムーズに透析にとりかかれます。また、万が一意識障害になってしまった場合でも迅速に対応してもらえます。

### 記入例

#### 災害時要援護者透析カード

ふりがな	とうせき たけし
氏名	透析 武志
住所	〒162-8666 調布市〇〇〇〇
電話	自宅:03-0000-0000 携帯:090-0000-0000
生年月日	明・大昭平 43年 5月29日
血液型	(A) B, O, AB型 RH(+/-)
緊急連絡先	電話:03-0000-0000 氏名:透析香緒里 電話: 氏名:

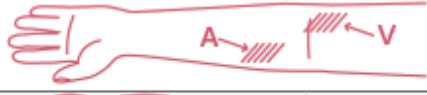
#### 患者情報

アレルギー	なし
禁忌薬剤	
合併症	糖尿病性網膜症
感染症	HBV抗原(+/-)・HCV抗体(+/-) HBV抗体(+/-)・W氏(+/-)
定期処方	※お薬手帳を参照ください。

## 透析条件

<input checked="" type="checkbox"/> 血液透析	<input type="checkbox"/> 腹膜透析	<input type="checkbox"/> 併用療法
通院施設名	東京透析クリニック 電話: 03-0000-0000	
治療サイクル	1回 4 時間、 3 回/日(週)	
ドライウェイト	56.0 Kg	
治療方法	血液透析(HD、HDF) CAPD・併用	
ダイアライザーCAPD用/スプレッド	ダイアライザー-000 /	
透析液/血液流量	500 / 220 ml/min	
抗凝固薬	ヘパリンNa>ヘパリンCa・低分子ヘパリン・その他( )	
	初回:1000(単位:mg) 持続:500(単位:mg)/時間	

## お願い

私は人工透析を行っている患者で、 <b>左前腕内シャント造設</b> の手術をしています。万が一の場合は、表面の連絡病院までご連絡をいただきますようお願いいたします。
シャント ・ グラフト ・ カテーテル出口部(図)

右腕・ <b>左腕(シャント)</b> ・表在化・グラフト)・CAPD

## その他準備・確認しておきたいこと

- かかりつけの透析施設の災害対策マニュアルを確認しておきましょう。
- かかりつけの透析施設に、自宅や勤務先で被災した場合の避難場所と連絡方法を伝えておきましょう。
- 日ごろから下記の点について、家族で確認し、準備しておきましょう。
  - 家の周囲の安全の確認
  - 家の中の安全な場所の確認
  - 応急手当が自分達でできるよう知識を身につける
  - 火の元の安全点検、消火器具などの確認
  - 避難場所、避難ルートの確認
  - 緊急災害時に持ち出す品物の点検、保管場所の確認
- 災害時に避難することを考えて、日ごろからスニーカーなど歩きやすいものを履くようにしましょう。災害時に透析室から避難することを想定して、透析室へ入るときもスニーカーなど動きやすいものを履くようにしましょう。
- 災害時、特に夜間、自宅など屋内にいて、ガラスなどで足を怪我しないように、スリッパやスニーカーを手近に用意しておきましょう。
- 緊急災害時の持ち出し品をリストアップし、準備しておきましょう。
  - 最新の災害時要援護者透析カードとお薬手帳のコピー
  - 身体障害者手帳のコピー
  - 特定疾病療養受療証のコピー
  - 毎日飲んでいる内服薬（できるだけ1週間分確保しておく）と絆創膏などの救急セット
  - 飲料水（1日750ml程度：健康な人の約半分が目安）
  - スニーカー
  - 非常食
  - 携帯電話、携帯ラジオ、懐中電灯、予備電池等
  - 現金、貴重品
  - 保険証、電話帳、アドレスブック
- 居住している市区町村や最寄りの保健所の災害対策について確認しておきましょう。
- 居住している地域の災害時拠点病院や、かかりつけの透析施設の関連・協力施設を確認しておきましょう。

---

## 関連コンテンツ

いざという時に備えて知っておきたいこと

災害時の心得

災害時の薬・食事の管理

---

## 参考サイト

災害用伝言板（web171）概要とご提供のしくみ（NTT東日本） （2013/3/21アクセス）

難病患者のための災害時準備ガイドブック - 大分県ホームページ （2013/3/21アクセス）

## 参考

- 東京都福祉保健局(2006年3月改訂版)『災害時における透析医療活動マニュアル』
- 東京都区部災害時透析医療ネットワーク(2010年8月)『透析患者災害対策マニュアル』