

第3章 透析患者用防災の手引き

1 災害発生時の対応

火災・地震等の災害はいつ起こるかわかりません。

日頃から緊急時に備えましょう。

※入院・通院している医療機関の避難経路などを確認しておきましょう。

緊急時の連絡方法として、災害時伝言ダイヤルや、インターネットが使える方はWeb版伝言ダイヤルやインターネット電話(スカイプ)携帯電話のSMS(ショートメッセージサービス)、SNS(ツイッター、フェイスブック、LINE)などでの透析施設との連絡についても確認しておきましょう。

《透析中》 ☆医師、看護師又は臨床工学技士の指示に従って冷静に行動してください。

(1) 地震

- 地震で揺れ出したら、ベッドの端につかまってベッドから振り落とされないようにしてください。起き上がるのは危険です。
- 針が抜けないように回路を握ってください。
- 頭から毛布をかぶり、落下物(TV等)に注意してください。
- 停電になってもバッテリーに切り替わりポンプは回ります。

(2) 火災

- 火災報知器(ベル)が鳴ります。
- 院内放送で火災発生場所・避難経路・避難場所が放送されます。落ち着いて聞いてください。

◇避難方法◇

透析中の地震・火災発生時には、医師の指示で透析を中止にすることがあります。透析を中止にする方法として、**普通回収**と**緊急離脱**の2通りがあります。

普通回収とは、血液を体内に戻す、普段行っている回収方法で、時間の余裕があるときに行います。

緊急離脱とは、普通回収する時間(余裕)がなく、やむを得ず血液を回路に残したまま抜針したり、回路を切断して避難する方法です。

◇緊急離脱の仕方◇

a 抜針法

- ① 緊急離脱セットから止血バンドと止血ガーゼを各2個取り出して各ベッドに配る。
- ② 血液ポンプを止める。
- ③ 鉗子2本で血液回路の動・静脈をそれぞれ止める。
- ④ 穿刺部に止血ガーゼをあて、止血バンドをきつめに縛る。

第3章 透析患者用防災の手引き

- ⑤ そのまま抜針し、血液の漏れがないかを確認し避難する。
- ☆ 緊急離脱セット（1人につき止血バンド2本と止血ガーゼ2個、人数分）を常備し、点検しておく必要があります。
- ☆ 避難場所で看護師が止血バンドを緩め、止血の確認をします。

b 切断法

- ① 血液ポンプを止める。
- ② 血液回路（動脈・静脈の2本ともに）を握る。
- ③ 鉗子で動脈・静脈をともに2ヶ所で止める。
- ④ 看護師又は臨床工学技士が、鉗子で2ヶ所を止めた間をハサミで切断する。
- ⑤ 血液回路と止めてある鉗子を握ったまま避難する。
- ☆ 血液回路を患者さんにも鉗子で止めてもらうことがありますので、日頃よりベッドサイドの鉗子にも触れ、使えるようにしておきましょう。
- ☆ 避難場所で看護師が抜針や止血・けがの手当てをします。

◇避難時の注意◇

エレベーターは使わないで避難してください。
火災時には、タオルやハンカチ等で鼻や口を覆い、腰をかがめて煙を吸わないように避難してください。

《自宅にいるとき（主な大災害）》

- テレビやラジオのニュース等で状況把握に努めてください。
- 状況が落ち着き次第、通院医療機関から連絡しますので、自宅（安全な場所）で待機しててください。
- 通院医療機関が透析可能で、通院が可能であれば通院医療機関に来てください。
- 通院医療機関で透析ができない場合や通院が不可能な場合は、透析ができる他の施設をお知らせします。

※緊急連絡先の変更があった場合は早めに教えてください。

◇災害に備えて◇

日頃より透析者手帳、透析患者カードを携帯し、自分の透析条件をメモしておきましょう。

阪神淡路大震災及び東日本大震災のような大災害の場合は、どこの施設でも、まず現在病院にいる患者さんの救出から始まり、破損箇所の点検、補修等復旧の目処が立つまでには数時間が必要です。

そのような時に患者さんからの電話が殺到しても、的確な応答はできず混乱するばかりです。ある程度落ち着いたら必ず通院医療機関から連絡しますので、慌てず連絡のとれる場所で待機してください。

2 食事管理

災害時、透析が予定どおりにできない時にも、食事と水分を上手に管理すれば、数日間は日常生活を続けられます。

★熱量を適切に取りましょう。

1日あたり少なくとも1000kcalの熱量を取りましょう。

例えば、おにぎり1個(110g) = 180kcal〔蛋白質3g〕です。

毎食2個ずつ食べれば1080kcalとれます。

★蛋白質を適度にとりましょう。

1日あたり30g程度(通常の半分)の蛋白質を取りましょう。

目安は、(おにぎり6個、卵1/2個、鶏唐揚げ小1個、鮭1/2切れ)で、蛋白質30g、熱量1250kcalになります。

★塩分を少なくしましょう。

1日あたり2～3g程度に抑えましょう。

(おにぎりの具の塩分等に注意しましょう。)

★カリウムを抑えましょう。

高カリウム血症は死に直結します。

通常よりも制限しましょう。

★水分を減らしましょう。

水の摂取を通常よりも制限し、体重増加を防ぎましょう。

《参考》 災害用伝言ダイヤル(171)

1 災害用伝言ダイヤル(171)とは?

災害用伝言ダイヤルは、地震、噴火などの災害の発生により、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始される声の伝言板です。

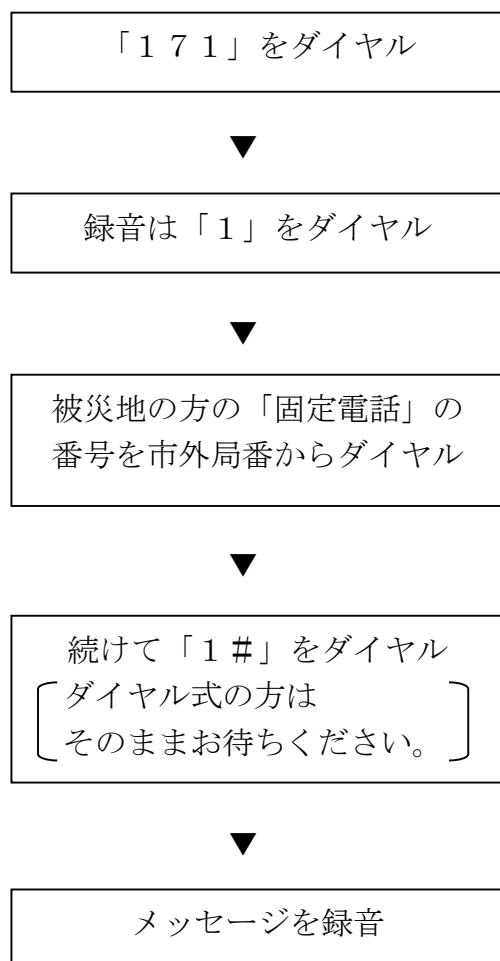
2 利用できる電話

災害用伝言ダイヤルが利用可能な電話は、加入電話、INS ネット*、公衆電話、ひかり電話*及び、災害時にNTTが避難所などに設置する特設公衆電話になります。携帯電話・PHSからも利用できますが、契約されている通信事業者への確認が必要です。

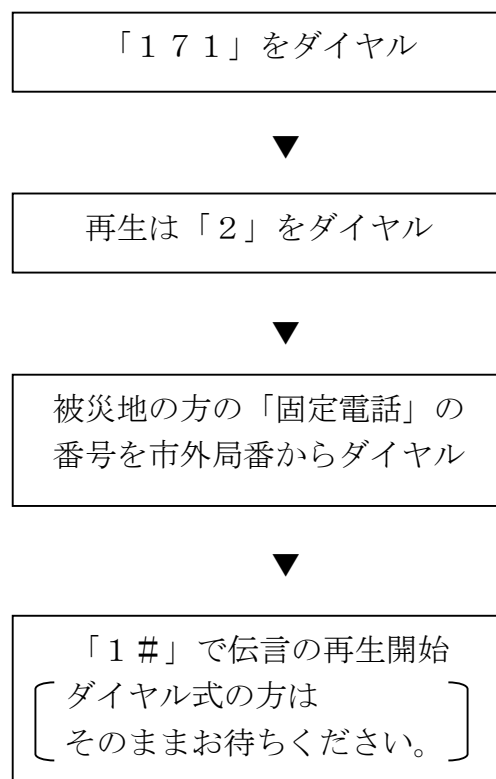
※ INS ネット及び、ひかり電話でダイヤル式電話を使用している場合には、利用できません。

3 利用方法

【伝言の登録】



【伝言の再生】



※ 録音時間は30秒以内、保存期間は録音してから48時間。伝言の録音・再生時の通話料のみ有料です。

4 体験利用日

災害時以外にも、災害用伝言ダイヤル（171）を体験できるように「体験利用日」が設定されています。ぜひ、家族・親戚・友人間で体験してしましましょう。

- 毎月1日及び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）