

## ◆災害時の食事と薬などの管理◆

■避難所の管理者や医療救護所等の医師や看護師に、「透析患者であること」と「次回の透析予定日」を告げます。

■透析再開までの間、熱量（エネルギー）の確保と水分・塩分・カリウム・タンパク質制限を確実にいきます（水分・塩分・カリウム・タンパク質は平常時の半分を目安に）。

・熱量（エネルギー）確保のため、ご飯・パン・ビスケットなどはしっかり食べます。

☛ 熱量（エネルギー）が極度に不足すると、必要なエネルギー源を確保するために、筋肉を分解してエネルギーを得ようとし、筋肉が分解されてできたタンパク質とカリウムが尿毒症を引き起こします。熱量（エネルギー）はしっかりと摂取するようにしてください。

・カリウム制限のため、バナナ・牛乳・即席めん・野菜ジュース・トマトジュースなどを控えます。

・栄養成分表示には塩分量をナトリウムで表示しているものがあります。以下に換算式を示します。

$$\text{食塩 (g)} = \text{Na (g)} \times 2.54$$

<参考>  
1,000mg = 1g  
10 mg = 0.01 g

	災害時の一日量の目安
エネルギー	1,200～1,400kcal 以上
タンパク質	30～40g
カリウム	500～1,000mg
水分量	300～400ml+尿量
塩分	3～4g 以下

・腎不全用のレトルト食品などの利用も考えられます。

■避難中も必要な薬が継続して飲めるよう、予備薬を携行しましょう。

一般的には、血圧降下剤・心臓病の薬・糖尿病の薬（インスリンを含む。）・カリウムを下げる薬等は、中断するとすぐに身体に影響が出るので、欠かさずに飲みましょう。

☛ 糖尿病治療中の場合は低血糖症状に備えてブドウ糖やブドウ糖を多く含む食品を常に携帯するようにしましょう。

■いつもと違う症状がある時は、透析医療機関や医療救護所等の医師や看護師に早めに相談しましょう。

- ①発熱
- ②心不全徴候（息苦しさ・手足のむくみ等）
- ③尿毒症症状（頭痛・吐き気・全身のだるさ等）
- ④高カリウム症状（脱力感・唇や手足のしびれ・不整脈等）
- ⑤低血糖症状（冷や汗・動悸・気分不快・意識消失等）
- ⑥シャントの閉塞
- ⑦腹膜透析関連合併症

メモ欄

## 災害時透析患者カード

東京都は、「災害時における透析医療活動マニュアル」の一部を「災害時透析患者カード」として抜粋しました。全文は、東京都保健医療局疾病対策課ホームページで閲覧、印刷できます。

氏名	生年月日	電話
	S・H・R 年 月 日	
自宅住所	〒	
緊急連絡先	氏名 住所 ☎ メール	続柄
透析施設	施設名 住所 ☎ メール	

東京都保健医療局

◆ホームページアドレス

https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kenkou/kenkou/saigai\_touseki.html



◆問合せ先

東京都保健医療局保健政策部疾病対策課  
☎03-5320-4471

※電話が繋がらないときは、NTT災害用伝言ダイヤル(171)を利用しましょう。

◆◆◆平常時の心得◆◆◆

■いつも飲んでいる薬を書きとめ、できれば覚えておきましょう。

避難中も欠かさず飲むべき薬はどれか主治医に尋ね、予備薬を準備しておきます。

① \_\_\_\_\_ ② \_\_\_\_\_ ③ \_\_\_\_\_

④ \_\_\_\_\_ ⑤ \_\_\_\_\_ ⑥ \_\_\_\_\_

◇薬剤アレルギー 有・無 ある場合 \_\_\_\_\_

◇インスリン 有・無

インスリンの種類と単位は？

朝 \_\_\_\_\_ 昼 \_\_\_\_\_

夕 \_\_\_\_\_ 寝る前 \_\_\_\_\_

その他の使用方法 \_\_\_\_\_

■自宅付近と透析施設付近の避難所の場所と行き方を確かめ、家族にも知らせておきます。

◇自宅付近の避難場所 ( )

◇透析施設付近の避難場所 ( )

■通院中の透析施設の被災時に備えて、代替りの医療機関を把握しておきましょう。

	医療機関名	電話番号
◇自宅周辺 ( )	( )	( )
◇親戚・知人宅 ( )	( )	( )
◇職場周辺 ( )	( )	( )
◇その他 ( )	( )	( )

■透析施設と連絡がとれない時の情報手段

◇区市町村防災担当窓口 ☎ ( )

◇保健所 ☎ ( )

◇東京腎臓病協議会 ☎ (03-3944-4048)

◇NTT災害用伝言ダイヤル ☎ (171)

◇携帯電話災害用伝言板

携帯電話各社のサービスを御確認ください。

◇NTT災害用ブロードバンド伝言板

(web171) (https://www.web171.jp/)

◇東京都透析医会

(https://tokyo-touseki-ikai.com/)

◇東京都区部災害時透析医療ネットワーク

(23区) (https://tokyo-hd.jp)

◇三多摩腎疾患治療医会災害時ネットワーク

(多摩地区)

(https://3tama.tokyo-touseki-ikai.com/)

◇日本透析医会災害時情報ネットワーク

(https://www.saigai-touseki.net/)

◆◆◆データ◆◆◆

【透析に必要なデータ】

透析に至った原疾患 (糖尿病・慢性腎炎・その他 )

透析導入年月日 年 月 日

血液型 ( 型 Rh ) 目標体重 (トライウエイト) ( kg)

透析曜日 ( ) 透析時間 ( )

透析器 ( ) (膜面積 m<sup>2</sup>)

血流量 ( ml/min)

穿刺部位 (右・左) (上腕・前腕・その他)

抗凝固剤 ( )

注射薬の投与 ( )

禁忌薬 ( )

合併症 ( )

透析中の血圧低下 (有・無)

透析中の問題点: \_\_\_\_\_

通常時の心胸比 ( %)

【検査データ】

(常に新しいものに書き換えましょう。)

	年 月 日現在			
	透析前	透析後	ヘモグロビン	g/dl
血圧 (mmHg)	/	/	血糖値	mg/dl
尿素窒素 (BUN)	mg/dl	mg/dl	HbA1c	%
クレアチニン (Cr)	mg/dl	mg/dl	AST (GOT)	IU/l
カリウム (K)	mEq/l	mEq/l	ALT (GPT)	IU/l
カルシウム (Ca)	mg/dl	/	HBs 抗原	+ -
リン (P)	mg/dl	/	HCV 抗体	+ -