

宮崎南 じんクリニック 災害対策説明会

1. 地震が起きたその時に

2. 災害時の連絡方法

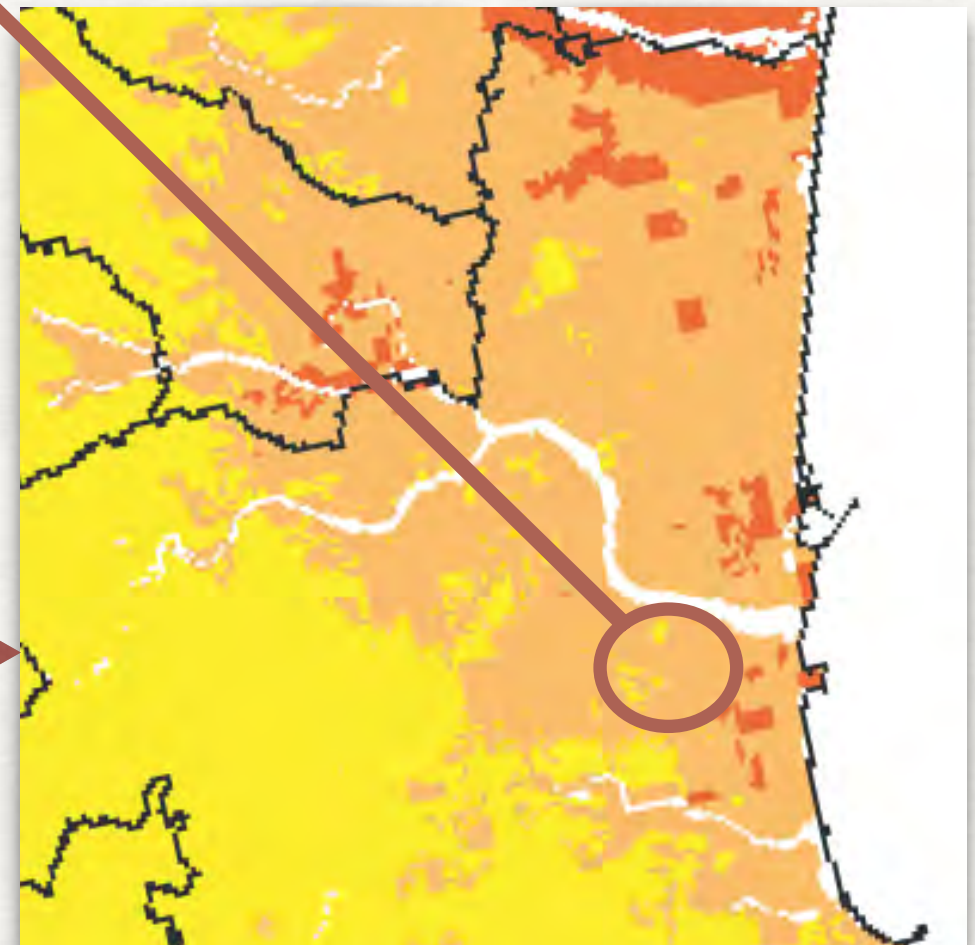
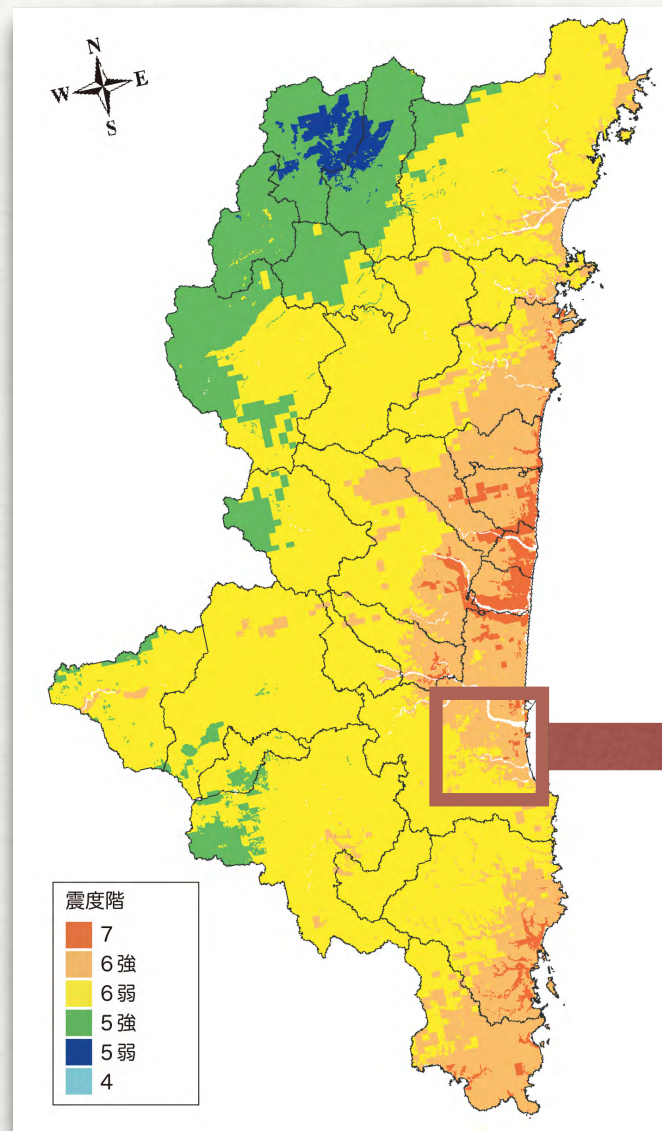
3. 他施設での透析・避難所生活

災害予想

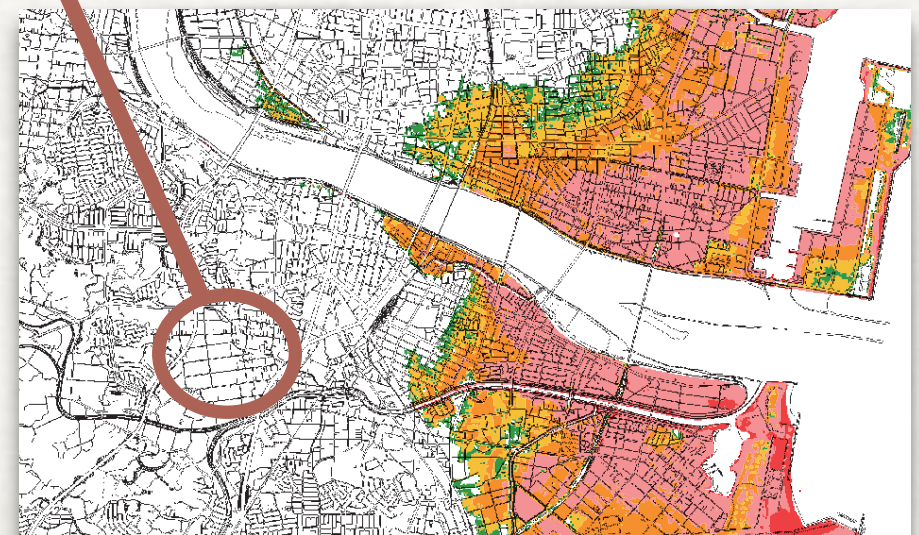
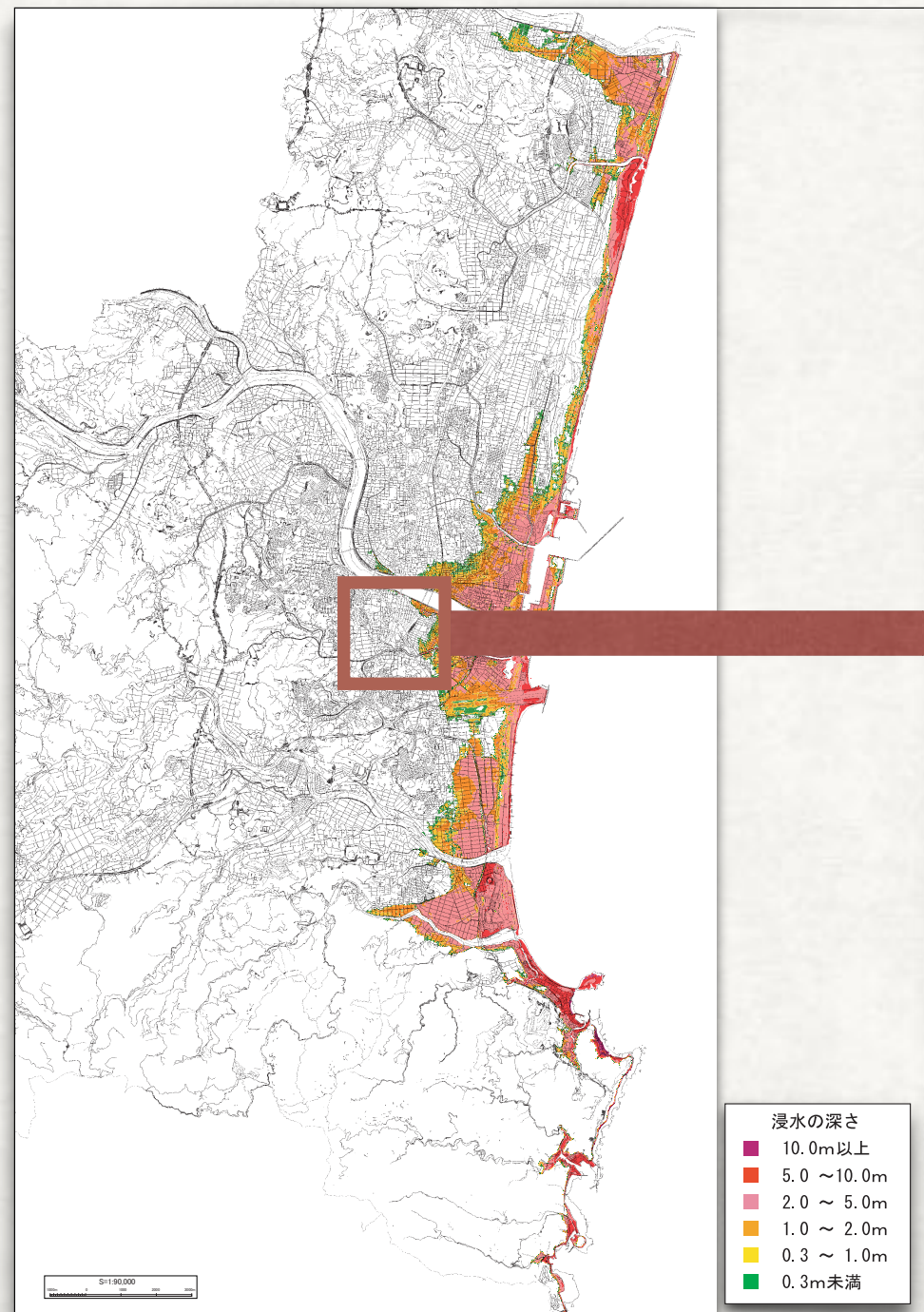
南海トラフ巨大地震による 宮崎南じんクリニック付近の災害予想

- ・震度分布図によると最大震度は震度6強が予想される。
- ・津波による浸水の可能性はなし。

宮崎南じんクリニック付近は最大震度6強



宮崎南じんクリニック付近は津波未到達



宮崎南 じんクリニック施設情報

- ・新耐震基準に合格
- ・新耐震基準は震度 6 強～ 7 程度の地震で倒壊や崩壊しない水準

地震発生時の透析中の対策

地震が起きたその時に

一番大事なことは

針が抜けないように

すること

一番大事なこと = 針が抜けないようにすること

- ・針が入っている方の手でしっかり2本のチューブを握って下さい。
- ・チューブを握れない場合は反対の手でシャント肢ごと2本のチューブを押さえて下さい。

※チューブの固定の仕方は人それぞれです。
また、穿刺する場所によってその日ごと
に違う場合があります。毎回確認しましょう。



針が抜けないようにする

さらに出来るならば . . .

- ・ 頭を守る

- ・ 柵を握ってベッドから
振り落とされないようにする

頭を守る

- ・ 布団を頭の上までかぶりましょう。
- ・ 布団がない場合は枕やカバンなどで頭を守りましょう。

振り落とされないようにベッド柵に
つかましましょう。

- ・ シャント肢でチューブを握っているなら反対の手でベッドの柵を握る。
- ・ 反対の手でチューブを押さえているならシャント肢でベッドの柵を握る。

針が抜けたら？

- ・ スタッフがすぐに確認に行きます。
- ・ スタッフが来るまで血が出ているところを押さえて下さい。

※普段から自分で止血の練習をしておきましょう。

揺れが収まっても慌てずに

- 余震が来る場合もあります。慌てて起き上がったたり移動しようとしたりすると危険です。
- すぐにスタッフが全ての患者さんの状態の確認に回りますのでベッドの上でお待ち下さい。

緊急性のある処置を優先します

- 抜針による出血の対処、怪我などの緊急処置を優先して行います。
- 透析が継続出来ない場合は透析を終了します。
- 普段通りの方法で針を抜いて止血します。

（緊急離断セットは現在には使用禁止です。）

帰宅・避難の際の注意点

- ・ あわてずに。あわてると自分はもちろん他の方にも怪我をさせる原因になります。
- ・ 散乱物、ガラスの破片や水漏れなどで足元が危険になることが予想されます
- ・ 室内履きは普段からかかとが付いた脱げにくいもの・滑りにくいものを選びましょう。
- ・ 足の悪い方はスタッフが介助して階段から帰宅・避難していただきます。

1. 地震が起きたその時に

2. 災害時の連絡方法

3. 他施設での透析・避難所生活

不安が大きい災害時は
声を聞いて安心できる

お電話

での安否確認を基本とします。

電話をかける以外の方法があります

宮崎南じんクリニックで透析を受けられるかどうかの確認には以下の3つが利用出来ます。

1. 災害伝言ダイヤル
2. 透析メール
3. クリニック正面玄関の掲示

1. 災害伝言ダイヤル
2. 透析メール
3. クリニック正面玄関の掲示

災害伝言ダイヤル（171）とは

- 地震など大災害発生時は電話がつながりにくい状況が続くため、NTTが提供するサービスです。
- 被災地内の電話番号および携帯電話等の番号を使用して安否等の情報を音声で録音・再生できます。

災害伝言ダイヤルの使い方

- 1) 電話番号「171」を押します。
- 2) 案内が流れます。
- 3) 「2」(再生)を押します。
- 4) 案内が流れます。
- 5) 宮崎南じんクリニックの電話番号
「0985(54)1127」を押します。
- 6) 宮崎南じんクリニックからの伝言が
流れます。

災害伝言ダイヤルは練習できます

【体験利用日】

- ・ 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）

1. 災害伝言ダイヤル
2. 透析メール
3. クリニック正面玄関の掲示

透析メールとは

- ・ 災害時の宮崎県内の透析施設情報配信メールサービスです。
- ・ 運営者は宮崎県と宮崎県透析医会です。
- ・ 登録すると災害発生時に地域の透析施設情報（透析実施の有無や代替施設など）が配信されます。

透析メールの使い方

- 1) miyazaki-touseki@fastalarm.jpへ空メールを送る（右下のQRコードも利用可能）。
- 2) 自動的に返信メールが送られてくる。
- 3) 返信用メール内の本登録用URLにアクセスする。
- 4) 情報を受けたい地域を選択する（複数選択可）。
- 5) <登録>を押して終了。
- 6) 確認のメールが届く。



自動的に送られてくる返信メール

宮崎県メールサービス

受信 - iCloud 12:09

宮崎県防災・防犯情報メールサービス登録

宮崎県防災・防犯情報メールサービスの人工透析患者向け情報について、仮登録を受け付けました。
下記のURLにアクセスし、登録を行ってください。

https://www.fastalarm.jp/miyazaki/htdocs/touseki/member_add_real.php?

返信用メール内の本登録用URLにアクセス

情報を受けたい地域を選択

地域を選択
(宮崎市)

「確認」をクリック

宮崎県防災・防犯情報メールサービス

① 配信を希望する項目にチェックを入れ、確認ボタンを押してください。

人工透析患者向け情報

- ☐ すべて
- ☒ 宮崎市
- ☐ 都城市
- ☐ 延岡市
- ☐ 日南市
- ☐ 小林市
- ☐ 日向市
- ☐ 串間市
- ☐ 西都市
- ☐ えびの市
- ☐ 三股町
- ☐ 高原町
- ☐ 国富町
- ☐ 綾町
- ☐ 高鍋町
- ☐ 新富町
- ☐ 西米良村
- ☐ 木城町
- ☐ 川南町
- ☐ 都農町
- ☐ 門川町
- ☐ 諸塚村
- ☐ 椎葉村
- ☐ 美郷町
- ☐ 高千穂町
- ☐ 日之影町
- ☐ 五ヶ瀬町

確認

[TOP](#)

Copyright(c)2006 宮崎県

i 配信条件を確認し、登録する場合は登録ボタンを押してください。

人工透析患者向け情報

すべて 宮崎市

戻る

登録

| [TOP](#) |

Copyright(c)2006 宮崎県

「登録」をクリック

確認のメールが届く

宮崎県メールサービス

宮崎県防災・防犯情報メールサービス登録完了

宮崎県防災・防犯情報メールサービスの人工透析患者向け情報について、登録を完了しました。

<<宮崎県防災・防犯情報メールサービス 人工透析患者向け情報>>

[miyazaki/htdocs/touseki/](https://miyazaki.htdocs.touseki/)

1. 災害伝言ダイヤル
2. 透析メール
3. クリニック正面玄関の掲示

クリニック正面玄関の掲示

電話連絡が可能か否かにかかわらず、クリニックの正面玄関に透析が可否やその他の情報を随時掲示します。

見に来ることが出来る方は、クリニックからの電話を待つより早い可能性があります。

本日も話す内容

1. 地震が起きたその時に
2. 災害時の連絡方法
3. 他施設での透析・避難所生活

他施設での透析

他施設での透析について

宮崎南じんクリニックで透析が不可能な場合は、他の施設で透析を受けることになります。

宮崎県内の基幹病院や他県の透析施設に移動することが想定されます。

他の施設で透析を受けることになったら？

緊急透析用治療情報カードを出して下さい

このカードは電子情報が入るメモリになっており透析治療に

必要な情報やお薬の情報等が入っています。

避難先の医療機関に渡して下さい。

いつもお財布に入れて下さい。

緊急透析用治療情報カードの内容

[illegible]

患者		診療科目		バスキュラーアセスメント		2D4レントゲン	
年齢(歳)	性別	病歴	家族歴	入院時刻	10時	退院時刻	12時
75	男	90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200					
病歴(年)	家族歴	100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200					
10	なし	100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200					
診断時間	4	100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200					
医師名/科	内・心臓	100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200					
診断書	診断書 (D11111111)	100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200					
DPV	50.0	100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200					
ガイドライン	10. 4.4	100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200					
血圧値	200	100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200					
抗凝薬	ヘパリン	100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200					
検査	3000	100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200					
検査	500	100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200					
ヘパリンカット	10	100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200					
医師名/科	内・心臓	100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200					
医師名/科	内・心臓	100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 100 110 120 130 140 150 160 17					

氏名	宮崎太郎
生年月日	1937/11/19
血液型	A型 男 ()
感染症	HIV抗体 (-) HBs抗原 (-) HCV (-)
原疾患	糖尿病Ⅱ型
送付導入口	1990/1/1
連絡先①	宮崎花子
TCL	090-xx-xx-xx-xx
連絡先②	宮崎二郎
TCL	090-xx-xx-xx-xx
居住歴	
42歳	東京都
62歳	心筋梗塞
禁忌	
ブレイク	

避難所生活

東日本大震災でのライフライン復旧まで

水：30日

電気：14日

ガス：50日

透析をしていることを伝えましょう

透析患者であることを避難所の責任者や医療スタッフに積極的に伝え、可能であれば協力・支援を受けましょう。

災害の混乱時には協力が得られないことも予想されますので、自分の身を守るために普段から準備しておきましょう。

避難所での食事

災害時は短時間透析になることや、災害のショック・避難所生活のストレスで体調を崩しやすくなります。

食事内容・塩分・水分

には普段以上の注意が必要です。

カロリーをしっかりととりましょう

災害だからといって極端に食事量を制限すると、体は必要なエネルギーを得るために筋肉の分解をはじめます。

その結果、老廃物・尿毒素がたまりやすくなり、カリウムが高くなります。

炭水化物を主にしっかりとカロリーをとり
筋肉の分解を防ぐことが必要です。

食事の内容

避難所で支給される緊急用の食品には
タンパク質・塩分・カリウムが多く
含まれるので注意が必要です。

しっかりごはん（米）を
タンパク質・塩分・カリウムは控えめに

を心がけましょう。

災害時の透析患者用栄養量の目安

災害時の1日栄養量比較（外来透析で、体重50kg、尿量0の患者さんの場合）

	エネルギー kcal	飲水量 ml	タンパク質 g	塩分 g	カリウム mg
災害時 透析継続困難	1300 ~ 1500	300 ~ 400	30 ~ 40	3 ~ 4	500 ~ 1000
平常時 継続透析容易	1500 ~ 1750	750 以下	50 ~ 60	7.5 以下	1500

（災害時の栄養量は、「平成12年度厚生科学特別研究事業報告書（2001年3月）」、平常時の栄養量は、「日本腎臓学会編：腎疾患の生活指導・食事療法ガイドライン、1998」より抜粋）

エネルギー（カロリー）は通常通り
タンパク質・塩分・カリウムは少なめ

塩分について

- ・ 塩分は可能な限り控えて下さい。
- ・ 塩分がないと食事が美味しくありません。ですが、短期間だと思って頑張りましょう。
- ・ 減塩の災害用食事セットを用意しておきましょう。

水分について

- 水分は尿量にもよりますが1日400-800 ml程度が目安です。
- 控え過ぎによる血栓発生（エコノミー症候群）にも注意が必要です。
- 汗をかくような環境のときには多めに飲むことが必要です。

避難所での体重測定について

- 避難所に体重計がないことも予想されます。
- ポータブル体重計を避難セットに入れることを考慮して下さい。小型（10 cm x 20 cm程度）で軽量（500 g程度）の体重計も利用可能です。

ポータブル体重計

22cm



PERSONAL mini SCALE



WHITE ホワイト

1,500-2,000
円程度

重さは500グラム程度

ポータブル体重計



重さは740グラム程度

災害時の体重増加の目安

- ・ 体重が測れる場合は1日あたりの増えが体重の1%程度が目安です。
- ・ ドライウェイト50kg・無尿の方で0.5kg程度となります。

カリウムについて

- ・ カリウムが多く含まれる食事を避けるようにしましょう。
- ・ 避難所で提供される食事にはカリウムが多く含まれます。

カリウムが高くなった場合の症状

高カリウム血症の場合、手足・口などのしびれや脱力が見られます。緊急透析が必要になるかもしれませんのですぐに医療スタッフに相談して下さい。

備蓄食料のカリウム含有量

2) 東京都の備蓄食糧紹介

品名・一食あたりのめやす	エネルギー kcal	カリウム mg
即席めん 75g	340	200
米飯 160g	269	46
アルファ化米 100g	390	66
クラッカー 15g	74	17
乾パン 30g	120	48
梅干し 5g	1.7	22
たくあん 30g	19	42

(東京都総務局総合防災部ホームページ「備蓄食料リスト」、ならびに文部科学省編「食品成分表(五訂増補日本食品標準成分表 2005)」より抜粋)

*アルファ化米：お湯を注ぐだけですぐに食べられる保存米

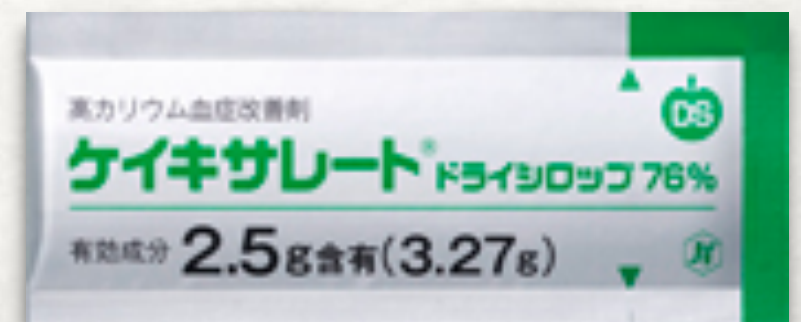
3) 災害時に支給されそうな食品栄養成分

品名・一食あたりのめやす	エネルギー kcal	カリウム mg
おにぎり 100g	180	31
クロワッサン 50g	220	45
あんパン 70g	200	54
バナナ 100g	86	360
みかん 80g	37	120
りんご 180g	97	200
トマトジュース 150g	26	390

(文部科学省編「食品成分表(五訂増補日本食品標準成分表 2005)」より抜粋)

カリウム吸着剤

- ・ 念のためにカリウム吸着剤を用意しておきましょう。
- ・ カリウムが多い食事の時に飲んで下さい。
- ・ ケイキサレートドライシロップ：水50mlに懸濁して飲みます。



災害用の食事を用意しましょう

災害時には…

- ・ 透析を受けられない。
- ・ 透析時間が短くなる。
- ・ 補給される食事は透析患者には適さないことが多い（特に塩分、カリウム）。
- ・ 支給を受けている立場だと、透析患者だから配慮して欲しいと言いにくい。

東日本大震災時に避難所で出された食事例

- ・ 朝：おにぎり1、魚缶詰、味噌汁
- ・ 昼：おにぎり1、コーヒーゼリー1
- ・ 夕：おにぎり1、チャーシュー

カロリー：760キロカロリー → 不足

蛋白：26グラム → OK

塩分：12グラム → 多い（3倍も！）

カリウム：860ミリグラム → OK

減塩のおかずを用意しておきましょう



食塩相当量：0.7g



食塩相当量：1.0g

カロリーを取りましょう

- ・ アルファ米
- ・ 366キロカロリー
- ・ 5年常温保存が可能。
- ・ お湯で約15分、水で約60分で調理可能
- ・ スプーンがついている
- ・ 塩分 0.01 g（ほぼなし）



クリニックでも用意しました

1日の食事例

朝食



間食



昼食



水分



夕食



栄養の内容

	エネルギー (kcal)	蛋白質(g)	カリウム (mg)
食事例	1397	20.28	94.5
推奨量	1300-1500	30-40	500-1000

	食塩相当量 (g)	水分 (g)
食事例	1.61	947.7
推奨量	3-4	400-800

災害用の食料は期限前に消費しましょう

- 年に一度消費期限の確認をしましょう。
- 期限が近い食料は食べて、補充して下さい（ローリングストック法）。



薬について

普段通り内服しましょう

- ・ 間違いを避けるために自己判断での薬の調整・変更はしないで下さい。
- ・ 食事ができない場合にも薬は普段通り服用して下さい。（**糖尿病のお薬以外**）

糖尿病薬について

- ・ 災害時には食事の量・内容が大きく変わります。
- ・ 食事の量に合わせて次ページの目安を参考に服薬・注射をして下さい。

糖尿病薬の服薬・注射の目安

- 普段通りの食事ができている…
普段通りの内服薬・インスリン量
- 普段より少ない場合…
普段の半分の内服薬・インスリン量
- 全く食べられない場合…
内服薬・インスリンは中止

2型糖尿病は低血糖に注意

- 糖尿病の方のほとんどは2型糖尿病です。
- 低血糖はすぐに意識障害などの重篤な状況になります。
- 高血糖はすぐに問題になることはありません。

迷ったら

内服薬・インスリンは減量又は中止
として下さい。

1 型糖尿病

- 1 型糖尿病の方はインスリンを中止するとすぐに意識障害などの生命に関わる状態になります。
- あらゆる手段を使ってインスリンを注射する必要があります。
- 近くの医療関係者にすぐに連絡して必要なインスリンを確保するようにして
下さい。

便秘対策

- ・ 普段と異なる生活や食事で便秘になることがあります。
- ・ 自分にあった便秘薬を災害時持ち出し用として用意しておきましょう。