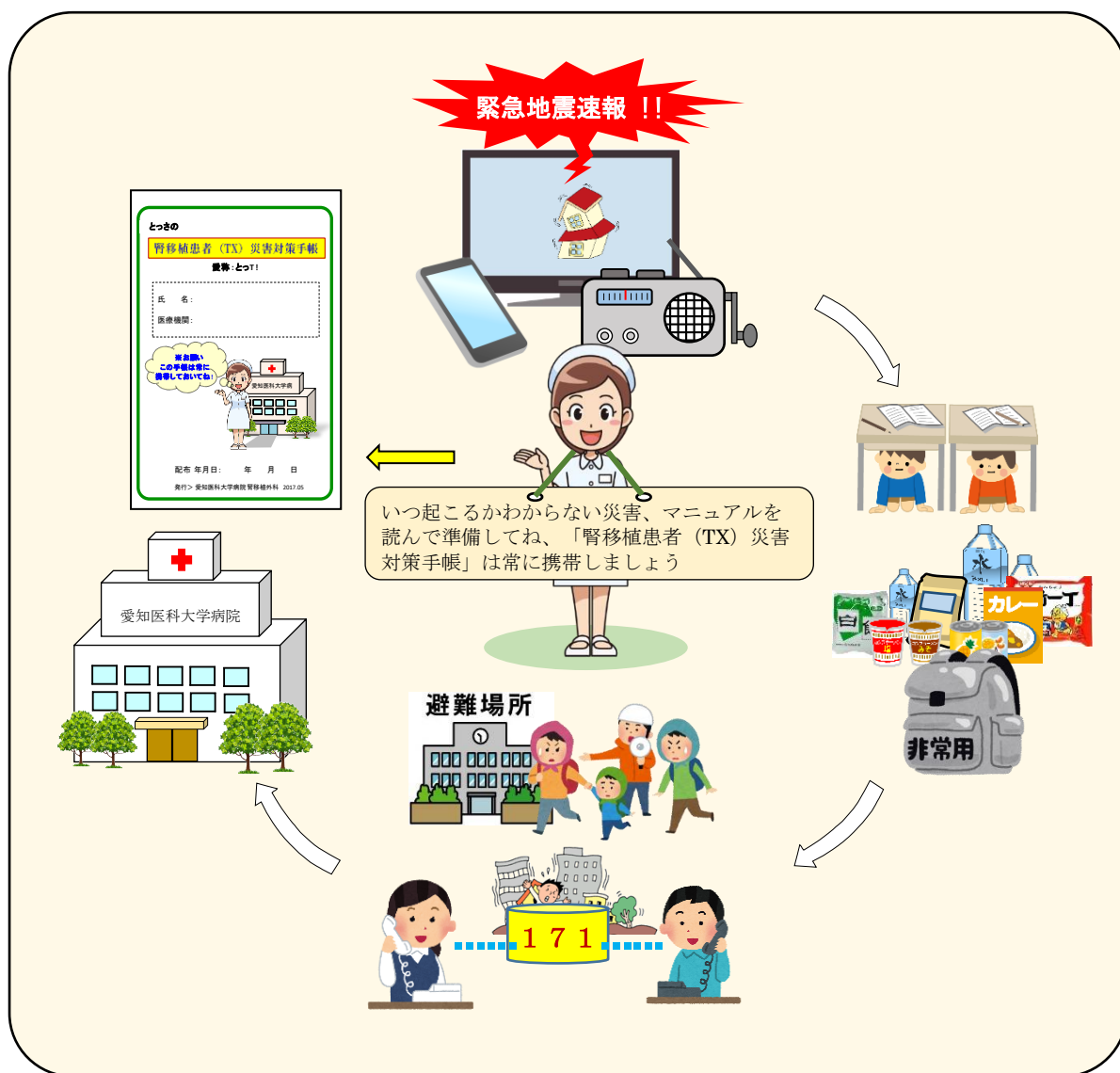


腎移植患者(TX)災害対策マニュアル

第1版



～ 目次 ～

I 日頃の準備

1. 一般的に共通した災害対策 3
2. 腎移植後患者としての災害対策 5

II 災害発生時の対応

1. 災害発生直後の対応 6
 2. 医療施設への連絡方法 6
 3. 食事の管理 9
 4. 災害発生後の感染予防 10
- 活用ポイント 12

I 日頃の準備

1. 一般的に共通した災害対策

- 1) 災害はいつでも起こる可能性があります。心の準備をしておきましょう。
- 2) 自分と家族で災害発生時の避難方法、連絡方法、役割分担等について話し合いましょう。
- 3) 自宅・職場などの危険箇所を点検し、安全対策をしましょう。
- 4) 被災後3日分程度の必要物品などを用意しましょう。

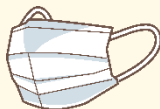
< 非常持出し品の準備、チェックを行いましょう >

〈 衣 〉 関連

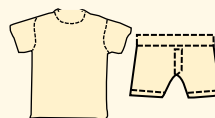
☐ ヘルメット



☐ マスク



☐ 下着



☐ 着替え



☐ 手袋・軍手



☐ 靴・スリッパ



〈 食 〉 関連

☐ 飲み水(1週間分)
(Ⅱ-3 食事の項参照)



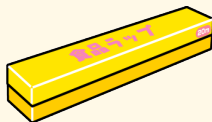
☐ 備蓄食(3日分)
(Ⅱ-3 食事の項参照)



☐ 箸・スプーン



☐ 食品用ラップ



☐ アルミホイル



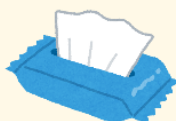
☐ 使い捨て食器



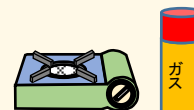
☐ 抗菌スプレー



☐ ウエットティッシュ

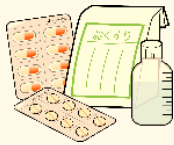


☐ ガスコンロ
(キャンプ用)



〈 住 〉 関連

☐ 常備薬(内服)



☐ 注射薬(必要時)



☐ お薬手帳コピー



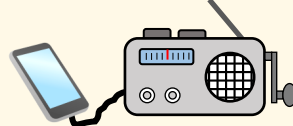
☐ 健康保険証コピー (身体障害者手帳、更生医療、障害者医療証等)



☐ 寝袋



☐ ラジオ
(充電式が良い)



☐ 毛布



☐ 乾電池



☐ 携帯カイロ



☐ 現金(小銭含む)



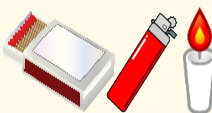
☐ ロープ・紐



☐ 雨具



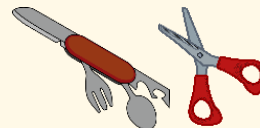
☐ マッチ、ロウソク



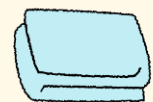
☐ 石鹸



☐ ナイフ・ハサミ



☐ タオル



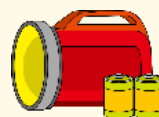
☐ ビニール袋



☐ 歯磨き



☐ 懐中電灯



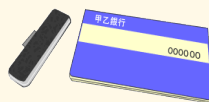
☐ ティッシュ



☐ 生理用品(必要時)



☐ 通帳、印鑑



☐ 救急箱



注意 災害持出し品(前ページの非常持出し品)は、6ヶ月ごとに定期的に確認しましょう。その際には使用期限を確認しできるだけ新しいものに交換しましょう。

★とつT! ⑦を参照。

5) 薬の管理

現在常用している薬を『おくすり手帳』などで把握し、災害時に提示出来るようにして下さい。

【重要な薬】

免疫抑制剤、インスリンなどの糖尿病の薬
血圧降下剤、心臓の薬など、また 低血糖時の
ブドウ糖などを準備しておきましょう



- ・重要で絶対不可欠な薬は必ず身近に準備しましょう。
- ・これらの薬は、1日分をセットして1週間分を準備しましょう。

★とっT! ⑦を参照。

6) その他

- ・「とっT!」を日頃から携帯しましょう。
- ・災害時は携帯電話メールが繋がりやすいのでメールアドレスを確認しておきましょう。
- ・地域の防災訓練に参加し、避難場所への移動などを実際に確認しておきましょう。

「とっT!」は常に携帯



アドレスを確認
××××@××××.JP

訓練に参加
避難場所確認



2. 腎移植後患者としての災害対策

1) 多めの水分摂取

- ・一般の方と比較して、腎移植患者さんは多めの飲み水を用意しておきましょう(2L/日)

多めの水を用意
多めの水分摂取



2) 免疫抑制剤の服用継続

- ・免疫抑制剤は、**病院によって取り扱っている病院と取り扱っていない病院があります。**

普段から災害対策用に多めに予備の薬を準備しておきましょう。薬の予備に関しては主治医にご相談下さい。

多めの薬を準備
保存は高温多湿に注意



- ・薬の保存は高温多湿になる場所を避け定期的に新しい薬と交換するようにしましょう。

- ・遠方から受診している患者さんは、災害後道路状況が回復するまで受診が出来ない可能性もあります。**予め近隣の医療施設の連絡先などを調べておきましょう。**

近隣の医療施設を確認
(主治医がいると望ましい)



お薬手帳のコピー準備



3) 感染予防を行うための準備

- ・免疫抑制剤を内服しているため、抵抗力が弱まっています。風邪や食中毒予防の為に衛生管理は重要です。
- ・災害時には、避難先での集団生活になることもありますので、感染予防を行う為の物品も予め準備しておきましょう。(マスク、ウェットティッシュ、抗菌スプレー、食品用ラップアルミホイル、ガスコンロ、石けん)
- ・非常用食品は定期的に賞味期限の確認を行いましょう。

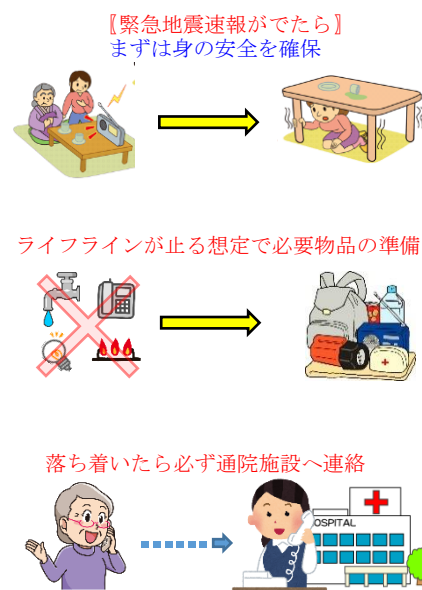


★とっT!①、②、③、⑥、⑦を参照。

II 災害発生時の対応

1. 災害発生直後の対応

発生時および緊急地震速報がでた時は周囲の状況に応じてまず身の安全を確保することが肝心です。落ち着いて判断できるよう日頃よりシミュレーションなどで確認し、慌てず対処できるようにしましょう。3日目までが勝負です。被災してから3日間で、ライフラインなどは復旧されると言われています。3日分の必要物品などが準備されていることが望まれます。災害発生後落ち着いたら必ず通院施設に連絡を取りましょう。避難先では、行政担当者に腎移植治療を受けていることを申し出て、免疫抑制剤の内服継続ができるよう相談してください。



★とっT!④、⑤を参照。

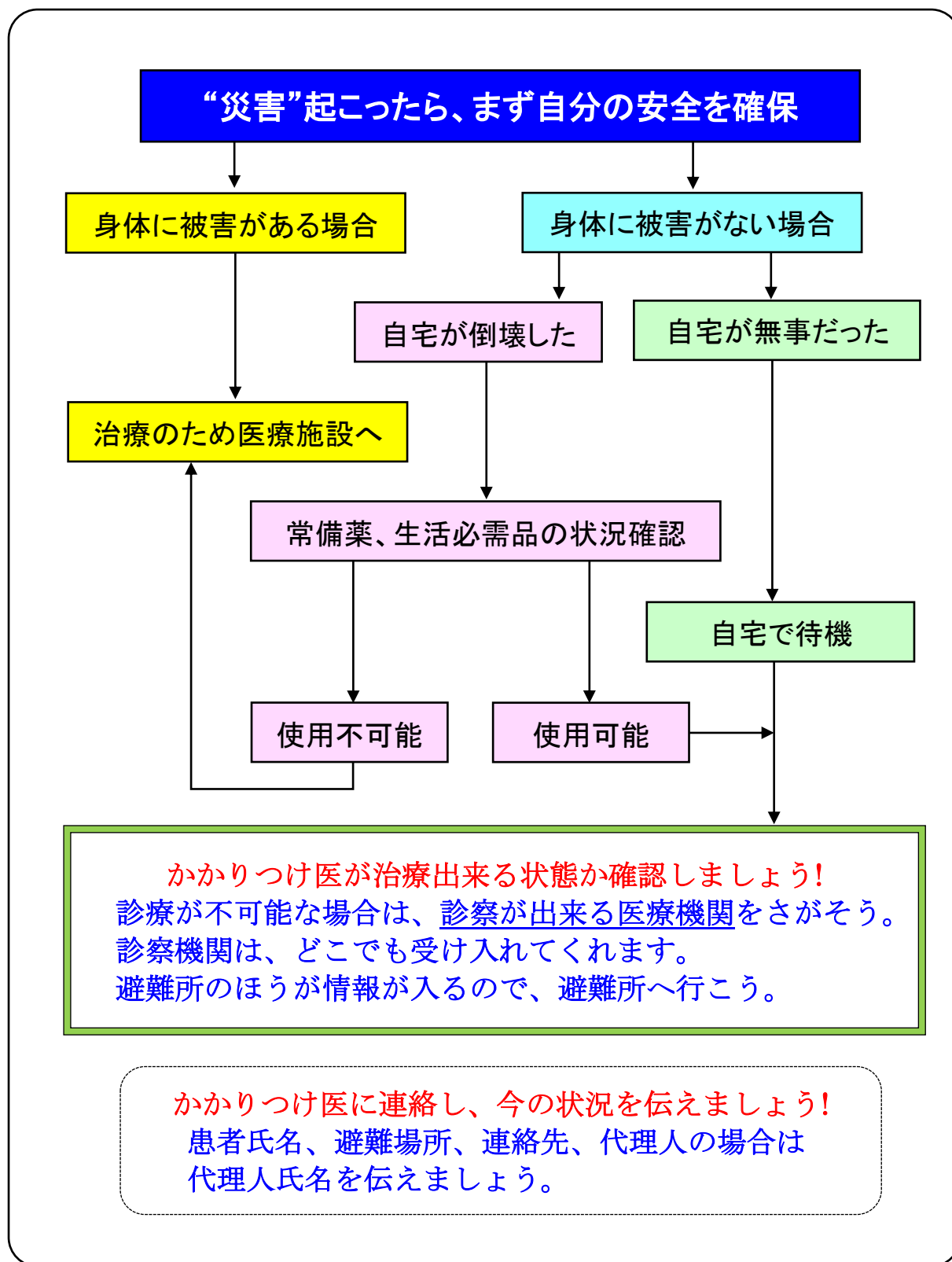
2. 医療施設への連絡方法

- 1) 自宅周辺や災害時避難場所近辺の腎移植後患者受け入れ可能な施設の所在を把握しておきましょう。
- 2) 急変時に通院施設を受診できない場合は次ページのマニュアルにそって何らかの方法で連絡するようにしてください。



災害時マニュアル

自分の状況を冷静に判断して、マニュアルにそって連絡を取ってください。



★とっT!⑤を参照

3) 災害用伝言ダイヤルについて

- ・公衆電話は、テレホンカードは使えないので硬貨をご用意してください。
- ・災害時比較的繋がりやすい方法として「災害用伝言ダイヤル171」、「災害用ブロードバンド伝言板（web171）」「ケータイ災害用伝言板」などがあります。
- ・災害伝言ダイヤル、web171、ケータイ「災害用伝言板」の災害訓練をご利用ください。

【災害用伝言ダイヤル171】
電話を利用して
被災地の方の安否情報を確認する



【災害用伝言版 web 1 7 1】
インターネットを利用して
被災地の方の安否情報を確認する



【体験利用提供日（メーカー情報はご自身にて確認してください）】

- 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)

★とっT! ②を参照。

4) 通院施設と連絡が可能な場合

- ・被災状況や身体、薬剤など治療に関する状況を報告しましょう。
- ・担当医師から治療の確認・指示を受けましょう。

連絡を取り主治医の指示を受ける

【通院施設】



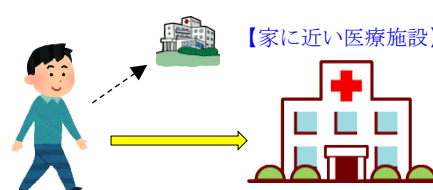
連絡が取れない場合は直接出向く

5) 通院施設と連絡が不可能な場合

- ・直接施設に出向きましょう。
- ・通院施設まで遠い場合、自宅から近い医療施設に連絡をして受け入れてもらいましょう。
- ・NTT 災害ダイヤル等で、医療施設の状況を確認する方法もあります。

通院施設が遠い場合は近くの医療施設へ

【家に近い医療施設】



★とっT! ④を参照。

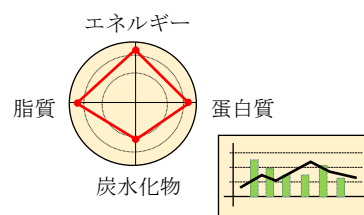
3. 食事の管理

いつもと同じ食事はできないことを想定して下さい。備蓄食品は最低でも3日分腎移植患者さんは更に4日分(1週間分)の備えがあると安心です。自宅から通院先の病院まで遠い場合は余裕をもって備えをしておきましょう。災害から3日目までは食料の確保、それ以降は被災状況にもよりますが栄養面のことに配慮することが望まれます。災害時の食事は食材や調理など限られた条件の中で用意するので、健康を維持する為に必要なエネルギーや栄養素が不足する場合があります。特に、高血圧、心疾患、糖尿病などがある方はより食事の管理に注意が必要です。

【備蓄食品】
最低3日分、腎移植患者の場合は
1週間分備えると安心

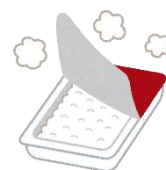


【3日目以降は栄養管理も】
健康を維持する為に必要なエネルギーや
栄養素を取るようになる



【貯蓄しておくとい食品】

- ・ミネラルウォーター
：1日に飲料水は2リットルが最低限必要となります。(保存期間2～5年)
- ・アルファ米
：お湯か水を注ぐだけで出来上がるごはんです。白飯だけでなく、五目御飯、ピラフ、白がゆなど様々な種類があります。白飯、白がゆ以外は塩分相当量が1.0～2.5gくらい含まれています。(保存期間は5年)
- ・パックごはん
- ・シリアル、フレーク
- ・缶詰(ツナ缶、フルーツ缶、パン缶、魚水煮缶など)
：使い切る事ができる、手で開封できるものを選ぶとよいでしょう。佃煮缶詰は味が濃く比較的塩分が多く含まれています。
- ・インスタント食品、フリーズドライ食品、レトルト食品
：災害時は野菜を摂ることが困難になります。野菜の入っているものを備蓄しておけば、少しでも野菜を補うことが出来ます。



- ・調味料(醤油、砂糖、香辛料など長期保存可能なもの)
： 食事の幅が広がります。



- ・飴やチョコレートなど
： 甘い物は気持ちを落ち着かせることができ、また。
エネルギー補給にもなります、摂取量は控えめに。

摂取量は控えめに



【ライフラインの復旧状況に応じて対応しましょう】

災害時は、下記3つの状況を想定しておく必要があります。

- ・水や熱源がない
- ・水(水道、給水、ペットボトル)が使える
- ・加熱(電気、ガス、火)できる

ライフラインは？



【避難所で配給されそうな食品】

- ・おにぎり
- ・パン(食パン、菓子パン)
- ・パックごはん
- ・弁当
- ・牛乳
- ・果物(りんご、バナナ、缶詰)
- ・ジュース など

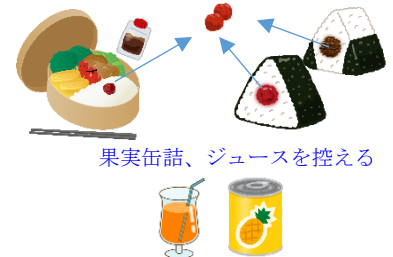


【避難所でも気を付けられること】

- ・弁当に入っている漬物、ソース、醤油などを残すことで減塩はできます。おにぎりも具材の梅干、昆布、漬物などを残せば減塩ができます。
- ・糖尿病の方は菓子パン、果物缶詰、ジュースの繰り返し摂取等を控えることが血糖管理に繋がります。
- ・免疫抑制剤を内服しているため、抵抗力が弱まっています。風邪や食中毒予防の為に衛生管理は重要です。

【減塩や血糖管理】

醤油や漬物を残す



果実缶詰、ジュースを控える

4. 災害発生後の感染予防

- ・災害時には、避難先での集団生活になることもありますので、必要時マスクをつけ
飲食前にはうがい手洗いを行いましょう。
- ・特に集団で下痢が流行っている場合は飲食前
には手を石けん洗浄し、トイレの後のタオルは
他人と共有しないようにしましょう。

マスク



うがい



自分専用のタオルを使う

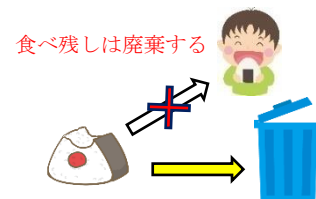


共用のタオル NG

- ・避難所ではトイレの数が限られますが膀胱炎の予防の為、水分は多目に摂りなるべく尿意は我慢しないようにしましょう。



- ・食べ残した物は勿体なくても捨てましょう。



- ・食品は手で直接触れないようにしましょう。
食品用ラップ、アルミホイル、ビニール手袋などを活用しましょう。



- ・食品は熱源が使用できる状況なら加熱してください。

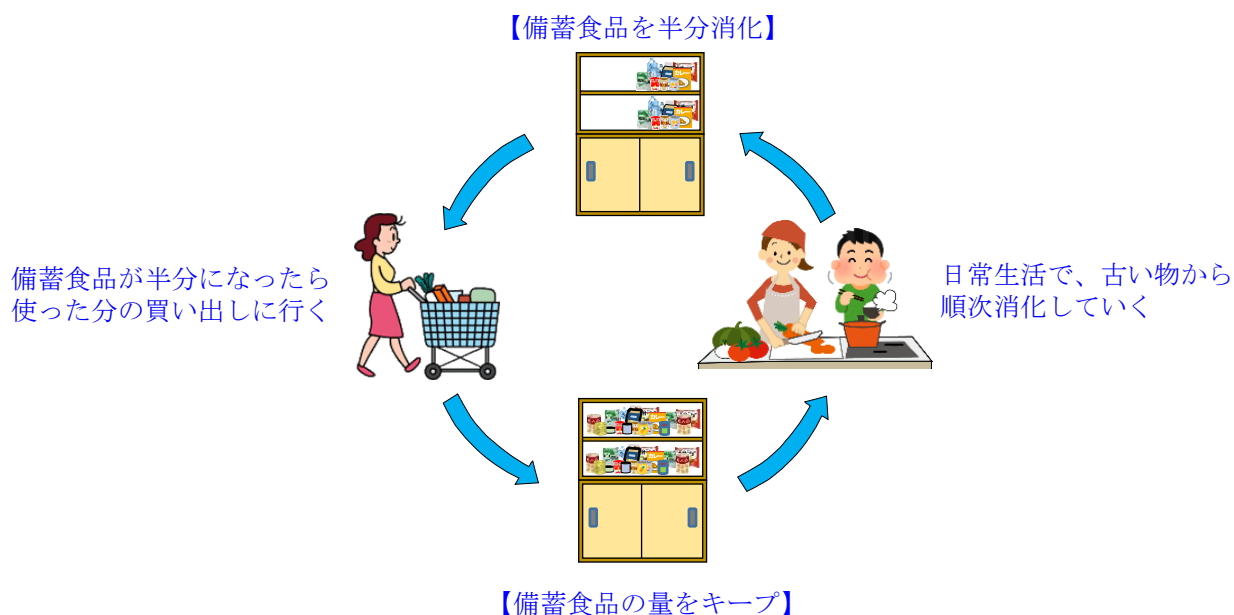


【参考】

ローリングストック法

特別な保存食を用意することなく、普段の生活で無駄の無い備蓄ができる方法です。

- ①普段使う2倍量の食料品を購入する。
(この時買う食料品は長期間保存可能な食材です。インスタント食品、レトルト食品、缶詰、お菓子等です。)
- ②古い物から順に使い、半分量を使ったら、使った分と同じ量を購入する。
＝常に食料品が余分にある状態を維持させます。



《医療者向け:活用のポイント》

『腎移植患者災害対策マニュアル』と『腎移植患者災害対策手帳(愛称:とっT!)』は東海CAPD看護研究会災害対策チームの方々を作成した『PD災害対策マニュアル』ならびに、『とっさのPD災害対策手帳(愛称:とっP!)』を参考に、腎移植患者さんの防災対策のために作成されました。より効果的に活用していただくためのポイントを以下に記します。

1. 『腎移植患者災害対策マニュアル』と『腎移植患者災害対策手帳(愛称:とっT!)』は、年に1～2回の定期的な確認が有効です。その際、連絡先など変更があった内容を書き換えるようにしましょう。
2. 『腎移植患者災害対策手帳(愛称:とっT!)』の①②③においては、患者の承諾を得てコピーを行い、各施設で管理されることをお勧めします。
3. 『腎移植患者災害対策マニュアル』と『腎移植患者災害対策手帳(愛称:とっT!)』は標準化された内容をめざして作成しました。それぞれの施設の特徴や地域性対象者に合わせた工夫を加えてご使用いただければ幸いです。

PD災害対策マニュアル 第3版

東海CAPD看護研究会 災害対策チーム 2009年4月作成

安藤 真由美 下野 由子 中林 吉雄
二之湯 勝則 細野 英子 宮下 美子
由元 由美 (50音順)

腎移植災害対策マニュアル 第1版

愛知医科大学病院 2017年1月作成

【腎移植外科医師】

小林 孝彰 打田 和治 堀見 孔星 松岡 裕

【管理栄養士】

原 なおり

【看護師】

加藤 和美

【レシピエント移植コーディネーター】

渡邊 恵

【ドレミの会(愛知医科大学 患者会)】

藤井 優(会長) 久保田 實(副会長) 高村 寿子(会計)
早川 学(会計監査) 中村 政二(事務局)