

とっさの

腎移植患者(TX)災害対策手帳

愛称:とつ!

氏名:

医療機関:



配布年月日: 年 月 日

発行> 愛知医科大学病院 腎移植外科 2017.05

携帯用災害カード ①

ふりがな 氏名	生年月日 年 月 日 年齢()歳 性別()
------------	----------------------------

私は、腎移植を受け、免疫抑制療法を受けています。もし私に何らかの異常があった場合は、最寄りの救急医療施設に運んで下さい。又、下記の連絡先に連絡をよろしくお願いいたします。

連絡先	住所	電話番号
自宅		() - 携帯 Mail
緊急① ※氏名記載 ※続柄		() - 携帯 Mail
緊急② ※氏名記載 ※続柄		() - 携帯 Mail
かかりつけ ※施設名 ※医師名		() - 携帯 Mail

原疾患	
血液型 ()型 RH ()	感染症 無・有 ()
健康保険証 種類 番号	身体障害者手帳 No.
障害者医療証受給者証 No.	自立支援医療(更生医療) No.

連絡!! ②

災害用伝言ダイヤル

家族名	連絡先(市外局番から)	メールアドレス

★我が家の避難場所

避難場所	集合場所(住所)
①	
②	

伝言の録音	伝言の再生
①「171」ダイヤル ②録音の場合「1」をダイヤル ③市外局番から自宅番号をダイヤル ④「30秒以内」の録音	①「171」ダイヤル ②再生の場合「2」をダイヤル ③市外局番から自宅もしくは被災地方の電話番号をダイヤル

※携帯電話を利用した伝言ダイヤルも可能です。
※災害時、電話がかかりにくくなるため、メールによる連絡も有用です。携帯やパソコンのメールアドレスも確認しておきましょう。

定期確認 ③

※半年から1年に一度は確認しましょう。

NO.	内容
1	災害時カードの記載
2	持ち出し物品の準備
3	常備薬
4	家族の連絡先・メールアドレスの確認
5	家族(地域)の避難場所の記載
6	災害用伝言ダイヤル「171」の使用方法
7	かかりつけ医療機関の連絡方法
8	災害時の医療機関の探し方
9	食事・薬の管理などの注意点を⑥へ書き込み
10	
11	

※空白欄は、各施設で利用してください。

※指導年月日

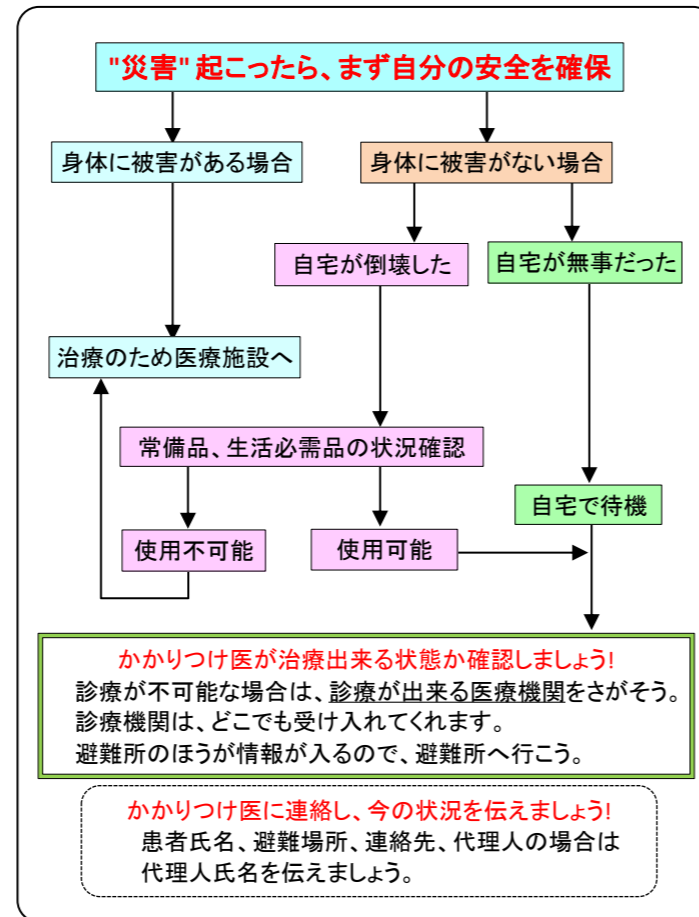
月	月	月	月	月	月	月
/	/	/	/	/	/	/

地震発生!! ④

その時あなたは・・・

直前~3秒	緊急地震速報 地震だ!ぐらっときた! ●落ち着け! ●身を守れ! ●意識しよう! ★火元と脱出口の確保
1~2分	揺れがおさまったら 津波や、山崩れの危険が予想される地域⇒すぐ避難 ●火元確認! ●家族は無事か ●靴を履く
3分	●皆無事か? ●近くに火は? ★大声で知らせろ! 消火器使え! バケツリレーだ! ●余震に注意!!
5~10分	●ラジオをつけろ! ⇒デマにまどわされるな ●市町、自主防の情報確認 ●電話はなるべく使わない(メールを使用) ★緊急連絡先最優先 ⇒安否確認は伝言ダイヤル「171」 ★避難は ⇒ガス栓閉じる、ブレーカー切る、車は禁止 行き先は玄関にメモを、子供のお迎え
~数時間	●皆で消火活動! ●皆で救出活動 ◎常備薬、物品持ち出しを! ★消化・救出が難しい時は消防署へ連絡! ★簡単な手当は自分で!
~3日	●生活必需品は備蓄でまかなえ!(水・食料・ラジオ...) ●市町広報に注意! ●壊れた家に入るな! ●無理はやめよう! ●がまんと助け合い!
避難生活	3か条 かかりつけの医療施設がだめな場合は自分でさがそう ●自主防を中心に ●ルールを守れ ●助け合おう!

災害時マニュアル ⑤



避難中の生活管理 ⑥

● 食 事

- 塩分制限: いつもよりも半分程度の摂取を目標にしましょう。味の濃いものは避けましょう。
- 水分補給: 十分に水分を摂りましょう(1500ml~2000ml)
- 配給食品: 塩分の高いものは避けましょう。しょうゆ・ソースはかけないようにしましょう。おにぎりの中の梅干し、昆布、漬物など塩分の高いものは避けましょう。

● 感染予防

- 手洗いを行いましょう。
- 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。
- 熱源が使用できる状況なら加熱しましょう。
- 尿意は我慢しないようにしましょう。

※ 貴方にとって重要な点を医療者と相談してフリースペースに記載して下さい。

持ち出し品の確認!! ⑦

〈衣〉関連	
ヘルメット	着替え
マスク	手袋・軍手
下着	靴・スリッパ

〈食〉関連	
飲み水(一週間分) (3.食事の項参照)	備蓄食(三日分) (3.食事の項参照)
箸・スプーン	サランラップ
使い捨て食器	アルミホイル
ウェットティッシュ	抗菌スプレー
ガスコンロ(キャンプ用)	

〈住〉関連	
寝袋	ラジオ
毛布	乾電池
携帯カイロ	現金(小銭含む)
ロープ・紐	雨具・傘
マッチ、ロウソク	石けん
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
保険証類コピー (身体障害者手帳、更生医療、障害者医療証等)	生理用品(必要時)
	お薬手帳コピー
	注射薬(必要時)
通帳、印鑑	笛(ホイッスル)
常備薬(内服)	
救急箱	