

災害時の避難場所の把握は、スムーズに避難行動がとれるために必要です。

* 家族内でも共有しておくことで避難時の待ち合わせ場所にもなります。



安否確認システム

我が家の避難場所 避難場所名	集合場所(住所)
①	
②	
災害用伝言ダイヤル (携帯電話を利用したの伝言ダイヤルも可能)	
伝言録音	伝言再生
①「171」ダイヤル ②録音の場合「1」をダイヤル ③市外局番から自宅電話番号をダイヤル ★「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市外局番から自宅の電話番号をダイヤル
※緊急連絡先の順序	
1. 家族に連絡 2. 業者へ連絡 連絡内容①病院名 ②名前 ③避難場所(連絡先) 3. 医療機関へ連絡する	



避難中の食事管理

制限内容	対処方法
塩分	・いつもよりも半分程度の摂取を目標にしましょう ・体重増加に直接影響しますので、減塩を心がけることが大切です
飲水量	・1日400mLに抑えましょう ・尿ある場合は、1日400mL+尿量以内で抑えましょう
カリウム	・高カリウム血症は死に直結します ・治療ができない場合は通常よりも半分程度とし、できるだけ高カリウム食を避けましょう
配給食品	・塩分・カリウム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 ・おにぎりの中のもの類は取り除きましょう

災害時に配給されそうなカリウムの多い物
バナナ・野菜ジュース・トマトジュース・チョコレートなど
カロリーメイト(チョコレート味)はカリウムが倍量ほど多い

避難場所を適切に伝えることで、担当者から治療に必要な透析液やPD機器の配送がスムーズになります。

食事は、日ごろから気を付けておくことで、いざ災害に遭っても摂ってもいい食品の選択ができます。日ごろの災害対策指導の際に確認しておきましょう。減塩は、透析ができなくても体液管理に役立つことを説明しましょう。カリウムは死に直結します。非常食の中にもカリウムを多く含むものが無いのかも確認しておきましょう。

とっさの...

PD災害対策手帳 愛称:とっP!

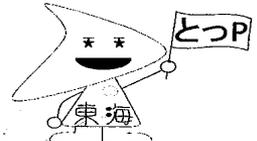
私は腎臓が悪く、
腹膜透析治療を継続しなければ死に直面してしまいます

氏名	生年月日
医療機関名/TEL	年 月 日
	性別 ()
自宅	() - () - () 携帯・Mail
緊急連絡先	() - () - () 携帯・Mail
医療機器業者名	() - () - () 携帯・Mail

【普段から確認しておくこと】

一人ひとり、身体の状態は異なります。
以下について主治医と相談してください

- ① 腹膜透析ができなくなった場合、
何日間くらい透析をしなくてもよいか
- ② お薬の中で重要なものはどれか
- ③ 持ち出し物品用常備薬7~10日分ほど
ありますか
- ④ 病状で気をつけること
- ⑤
- ⑥



※この手帳を持ち歩いてね

主治医を含めるPD関連スタッフと患者さんと共通認識を把握しておく。
災害対策として、日常のPD管理が重要で、実施していることを基本に、災害時の行動のあり方を患者さんと共有しておきましょう。

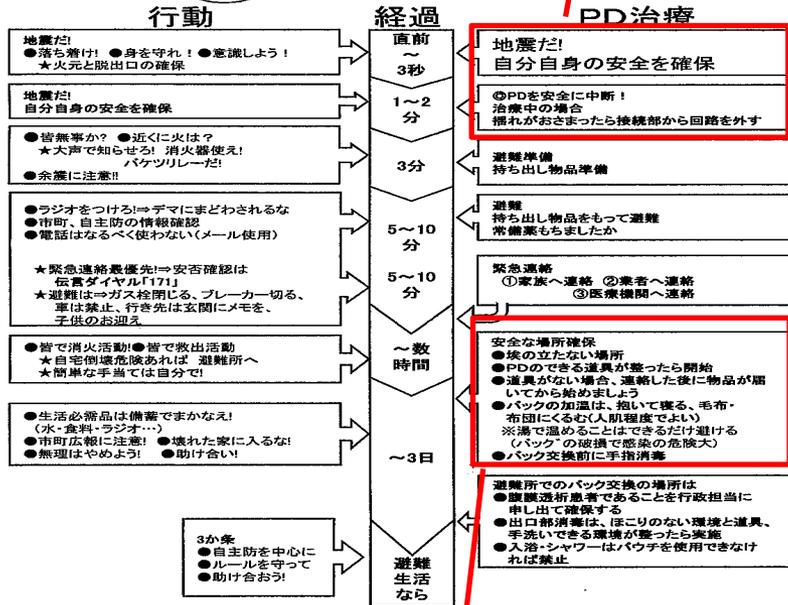
バッグ交換実施時のPD中断の方法を災害対策指導で確認しておきましょう。また、スタッフも中断方法をシュミレーションし、災害に備えられるようにしましょう。

実際の災害体験者による持ち出し物品の提案内容を示しました。常備薬は慢性疾患患者さん特有な、種類、量が見込まれます。他の被災者より個別性が高いため、自己で服薬管理ができるように日ごろから支援していきます。

地震が発生したら

日々のPD治療が
できていれば
慌てる必要ありません

PD治療はどうすればいい？



持出し品と保管物品の確認

東日本大震災体験者へのアンケート結果より
ベスト20を選択しました。

★非常持出し品：一般共通

<input type="checkbox"/> 1.常備薬 7日～10日分	<input type="checkbox"/> 11.マスク
<input type="checkbox"/> 2.飲料水 2日分	<input type="checkbox"/> 12.手袋・軍手
<input type="checkbox"/> 3.ラジオ 乾電池忘れずに	<input type="checkbox"/> 13.印鑑・通帳
<input type="checkbox"/> 4.非常食 3日分	<input type="checkbox"/> 14.下着
<input type="checkbox"/> 5.懐中電灯	<input type="checkbox"/> 15.雨具
<input type="checkbox"/> 6.現金 10円 100円硬貨も	<input type="checkbox"/> 16.タオル
<input type="checkbox"/> 7.携帯カイロ 10個	<input type="checkbox"/> 17.ヘルメット
<input type="checkbox"/> 8.ビニール袋 45L用	<input type="checkbox"/> 18.乾電池
<input type="checkbox"/> 9.寝袋・毛布	<input type="checkbox"/> 19.マッチ・ろうそく
<input type="checkbox"/> 10.ティッシュ・ウエットティッシュ	<input type="checkbox"/> 20.笛

手持ち薬を現
処方に応じて整
理してくれます
ので、かかりつ
け薬局を持って
おきましょう。

常備薬に変更あったら院外薬局で予備のお薬も調整してもらってください。
お薬手帳もあると薬が不足した場合便利です。
デバイス(機器類)の充電も日ごろから確認が必要です。

★保管するPD物品 (安全な場所に)

項目 (A:必要)	項目 (B:可能な限り準備)
<input type="checkbox"/> 透析液 5日分	<input type="checkbox"/> 入浴用パウチ
<input type="checkbox"/> 器材、CAPD 交換キット一式	<input type="checkbox"/> ゴミ袋、ハサミ
<input type="checkbox"/> カテーテルケアセット、 消毒薬、綿棒、ガーゼ、テープ	<input type="checkbox"/> 毛布・タオル (発砲スチロールの箱)

避難場所での『安全な場所』の確保は、民生委員や行政担当者
に、“自身が腹膜透析患者であること”、“透析実施が生命維持のた
めに必要”であることをしっかり伝えられるようにしておきましょう。

保管物品は、ひとまとめにし、玄関近くに置いておくといいです。玄
関は、自宅内の避難経路としてほぼ間違いなく使うからです。