

災害(地震)時の注意点

Q24……

私たちの地域では近い将来、大地震の襲来が予想されています。このような災害時に私たち患者はどのようにしたらよいのでしょうか。特にどのような点に注意したら大地震を乗り越えて、生き抜くことができるのでしょうか。地震発生時とか地震の翌日以降の注意点などいろいろな問題があると思いますので、できるだけ具体的に教えてください。

A24……

1) 地震発生時

A) 透析中の場合

- ① 自由な手で血液回路をしっかりと持ち、シャント側の手でベッド柵にしっかりとつかまりましょう。
- ② クッションやタオルケットで落下物から頭を守りましょう。
- ③ 勝手にベッドから下りずに、そのまま揺れがおさまるのを待ちましょう。
- ④ 周りの状況を把握し、スタッフの指示に従いましょう。
- ⑤ 避難指示が出たら、誘導するスタッフに従い、騒がず落ち着いて、安全に外に出ましょう。その際には、血液回路についての指示がスタッフから出されるはずですが。
- ⑥ 周囲の患者さんの状況も観察し、異常はスタッフに知らせましょう。
- ⑦ 避難のためにも、透析中は靴下を履くように心がけましょう。
- ⑧ オーバーベッドのテレビの落下に気をつけましょう。

B) 自宅にいる場合

- ① 地震時では、交通機関が停止して、病院へ来られない可能性があります。また、医療機関自体も被害を受けている可能性があります。まずは、病院からの連絡を待って、自宅で待機しましょう。
- ② 自分の透析条件等の情報が書いてある透析情報カードを準備しましょう。自分がいつもかかっている医療機関では治療ができない可能性もあります。自分が飲んでいる内服薬の内容が説明できるように、日頃から関心をもっておきましょう。
- ③ 近隣の透析施設の情報を知っていますか。歩いてでも行ける施設の情報を日頃から集めておくことが大事です。

2) 地震翌日以降の注意点

- ① 災害時には、塩分の摂りすぎに注意して、体重管理をいつも以上に厳格に。いつ、どこで、透析ができるかわかりません。災害時には透析回数または時間が

減る、透析治療は受けられるが食料不足のため救援物資を利用しなければならないなど、普段の生活が不可能な場合があります。

② 透析を受けられるまでの間、カロリー不足を極力防ぐこと

カロリー不足では自分の細胞を壊してエネルギーに変えてしまいます。その時に、細胞の中のカリウムが血液中に流れ出て、高カリウムになるおそれがあります。

③ カリウムの多い食品は制限すること

保存食は食塩量やカリウム量が多いものもあります。尿毒症毒素よりカリウムの方が危険ですので、いつ透析ができるかわからない場合には、カリウムの多いものは止めましょう。

④ 避難所・透析医療機関などへの移動方法の情報を集めましょう

大規模災害時には電車・バス・車等の利用ができないことを考慮しておきましょう。

大規模災害時には災害地域から出る道は空いている可能性が高いのですが、災害地域に入る道は渋滞している可能性があります。その際、状態が安定するまでは非災害地域に留まって、緊急運搬車両に迷惑をかけないという配慮も大切です。

⑤ 自分の情報を災害情報センターへ連絡する方法を確立すること

もし、医療機関から連絡がない時には、その医療機関は機能停止している可能性が高いと考えられます。そのような際には、透析患者である貴方のような方がどこにいるのか、そのような患者さんはどれほどいるのかを知っておくことは、受入れ医療機関にとっては最も重要な情報です。何としてでも連絡方法を確立することが大切です。

NTT「災害用伝言ダイヤル」は、NTTで提供している災害時にのみ使える伝言ダイヤルです。この利用方法を覚えておくと、災害時での家族・親戚や、友達・知り合い等の連絡などに使えると思います（20ページ参照）。

（渡邊有三／春日井市民病院・医師）

