

災害時の 備え

千葉県南部（16日）、群馬県南部（17日）、大阪府北部（18日）6月に入り、大きな地震が連続発生しています。

災害が発生するたびに、被災地の皆さん、透析患者一人ひとりの方々の動向に思いが至ります。

この悲惨な状況は、もはや対岸の火事ではありません。私たちの住む岡山県でも、同様の災害がおこることを十分に想定し、日々準備していく必要があります。

是非とも、ご自身のことととらえて、自ら出来ることは最善を尽くしてほしいと思います。

私たちにも、できることはあります。

自分の命を守るために、出来る限りの準備を怠らないよう、心掛けてください。



“非常持ち出し袋”の確認

歩行には肩に担ぐデイパックがよく、色々入れて皆さんが工夫したものが良いと思います。

- ① 身体障害者手帳・健康保険証など各種制度証書のコピー
- ③ 災害手帳(透析手帳、透析カード)
- ④ お薬手帳もしくは処方薬説明書コピー
- ⑤ 内服薬、可能であれば1週間分は確保
- ⑥ カット絆、軟膏など救急セット
- ⑦ 飲料水（ペットボトル）、非常食
- ⑧ その他あれば役にたつ物

ヘルメット、懐中電灯
携帯ラジオ、雨合羽、ホイッスル
携帯トイレ、マスク、乾電池
フェイスタオル数枚、スリッパ
ビニール袋(大・小)

※ スーパーなどに安価なグッズが販売されています。



【西崎内科医院 西崎哲一院長 講演会より抜粋】

平素から心がけること

1. 災害が起こる前に、家族でどのように行動するのかを話し合う。
2. 治療を受けている医療機関との連絡が速やかに行えるよう、連絡方法を確認する。（携帯電話、メール、SNS等）
3. 透析施設の災害対策の方針をよく確認
4. 日ごろ履きなれた、シューズ、スリッパなどを手元に置いておく。（足のケガ防止のため）
5. 災害時、十分な透析治療が受けられない時に備え、水分・塩分・カリウム管理は日頃から心がけましょう。



水と電気がなければ、透析治療は

出来なくなります。日頃の水分・栄養

管理を今一度見直してみましょう。

また、透析治療には大量の

“水”が必要で節水に

心がけましょう。

