防災ハンドブック

患者さん用

－災害に備えて－

2021.9.1 改定

特定医療法人五仁会

元町 HD クリニック

居安思危

安きにありて危うきを思う

春秋時代、晋・宋・斉など十二国の連合軍が、鄭へ攻め入ろうとした。
鄭は急ぎ十二国で最大国の晋へ和睦を願い出た。晋はこれを受け入れ、他の国も進軍を取りやめた。
鄭は晋へお礼として大量の貢物を贈り、大いに喜んだ晋王ひこきひは、財物を家臣と山分けしようとした。しかし家臣・魏縫はそれを固辞し、国王へ『晋国が今たいへん順調な時だからこそ、常に将来の危険を思い起こすべきだ。警戒心があってこそ準備することができ、有事に備えて危機を避けることが出来る。』と直訴した。

ー中国故事よりー

目次

１．　防災ハンドブックの活用にあたって
２．　日ごろからの備え
３．　透析中の対応
４．　自宅等、クリニック以外の場所で被災した場合
５．　被災生活中の食事について
６．　被災生活中の合併症・感染予防策
７．　台風などの風水害発生時の対応
８．　さいごに

1. 防災ハンドブックの活用にあたって

1995 年の阪神・淡路大震災では、当院は甚大な被害を受けました。建物や設備類の損壊だけでなく、情報も患者さん・職員に十分伝えることができず、大変不安な思いをさせてしまいました。

これらの被害は、天災でありながら人災の部分もあったことは否定できず、事前の災害対策の重要性を痛感しました。

そこで、当院では「災害に強いクリニック」を目指して、災害の事前対策を講じ、さらに情報伝達手段についても整備し、**地震災害発生時**だけでなく、**台風などの風水害発生時**にも対応できるように、「防災ハンドブック」にまとめました。

このハンドブックが患者の皆様にとって、災害発生時に安全に対応できる一助になれば幸いです。

2. 日ごろからの備え

以下について事前に確認してください。

① ご自身が透析治療を受けている施設名や治療状況（週に何回通院しているか）など、家族または知人に伝えておく。

② 自宅が被災した場合、避難するところ（指定避難所）の所在地を確認しておく。

③ ご自身で固定電話・携帯電話等を用いて連絡ができない方は、家族や知人に代理をお願いしておく。

④ 緊急時持ち出し物品として、以下のものを準備しておく。

- 保険証
- クリニック発行の透析情報シート

- 特定疾病療養受療証(コピー)
- 身体障害者手帳(コピー)
- 必要な内服薬(3 日分程度)
- 携帯電話
- 現金、貴重品

3. 透析中に地震や火災などが発生した時の対応

地震や火災などが発生した時、最も怖いのはパニックに陥ることです。特に治療中で避難の緊急度が高い場合、緊急離脱等はスタッフがおこなうので、あわてずに落ち着いてスタッフの指示に従ってください。

1. 地震が発生した場合

透析室に備え付けの緊急地震速報が発報した場合(事前にスタッフがその旨を呼び掛けます。)、または緊急地震速報が発砲しなくても実際に地震の揺れを感じた場合はベッド柵をつかみ、ベッドから振り落とされないように準備してください。

蛍光灯などの落下物から身を守るために、布団や毛布を頭からかぶってください。

履物は底にある程度厚みがあり、脱げにくいものを普段から着用してください。

※ 独歩での避難が困難な方は、避難チェアで避難していただくこともあります。

2. 火災が発生した場合

スタッフが緊急度にあわせて離脱方法を決めますので、その指示に従ってください。最も緊急度の高い場合は、血液を返血しないまま緊急離脱を行います。

緊急離脱はスタッフが順次行いますので、あわてて自分で抜針などしないように、落ち着いて行動してください。

避難にあたっては、介助の必要な方はスタッフが誘導します。その他の方は避難経路を状況に応じてお知らせしますが、クリニックのどこに避難経路があるか、普段から確認しておいてください。ビル内の避難経路はエレベーター前の階段と東側の外部階段です。エレベーターは通常使えないので、ご注意ください。

3. 停電が発生した場合

停電になると装置は停止しますが、バッテリーを備えているので血液ポンプだけは作動します。

その間に停電の状況をスタッフが調査しますので、そのあと停電が復帰しない場合は返血回収します。この場合もあわてずにスタッフの指示に従ってください。

＜緊急離脱が必要になる場合＞

多くが火災時に必要になることが多いと思われますが、そのほかにも建物の崩壊や、場合によっては津波が考えられます。それ以外の状況では逆に動かないほうが安全であると言えます。

4. クリニックから避難する場所について

＜一時避難場所＞

火災などによる一時避難場所は、ビル玄関前向い側のバス停広場とします。ここにはスタッフも同行しますので、緊急離脱した場合などは抜針・止血をスタッフが行います。人数の確認（点呼）後、止血確認や体調確認をします。その後、帰宅方法を考え、次回透析の予定や連絡方法等をお知らせします。

＜指定収容避難所＞

- **神戸生田中学校**（北長狭通 4-10-1, TEL:078-334-1850）

クリニックからの避難のしやすさや災害の状況によっては、そのほかの避難所に避難する方が望ましい場合もあります。

＜広域避難場所＞

- **東遊園地**（所在地：中央区加納町 6-4）
- **メリケンパーク**（所在地：中央区波止場町 2）

広域避難場所は、地震などで大規模な火災が発生した場合などに、熱や煙などから身を守るために避難する広い屋外空間です。

4. 自宅等、クリニック以外の場所で被災した場合

1）避難所または病院へ搬送された場合に行政の担当者や看護師に伝えること

自宅等、クリニック以外の場所で被災して避難所に行った場合、

行政の担当者にご自身が透析患者である旨とその時の体調を伝えてください。また、怪我をされて病院へ搬送された場合などは、看護師等の病院スタッフにご自身が透析患者であることを伝え、クリニックが発行している透析情報シートを提示してください。（透析情報シートは常に携帯しておくようにしてください。）
※避難所は地域により基本的には指定されています。ご自宅が被災した場合に指定されている避難所を確認しておいてください。

2）災害発生時の連絡方法

災害発生当初は電話だけでなく、メールやインターネットも回線が輻輳（ふくそう）してつながらない可能性が高くなります。

元町HDクリニックでは、連絡手段として複数の連絡方法（図中）を考えており、その中でも**災害伝言ダイヤル「１７１」**および**携帯メール**を連絡手段の柱としています。（毎月１日に情報伝達訓練を行っています。）

これらの方法は、電話がつながらなかった時や、クリニックから患者さんに一斉に情報伝達したい時を基本として用いますが、患者さんからはまず電話による連絡を試みてください。安否確認とクリニックの状況をお知らせするのが目的です。

クリニックからは災害優先電話を用いて、できる限り各患者さんにクリニックの被災状況および今後の治療予定をお知らせします。（災害優先電話はクリニックからの発信専用です。）

電話（携帯電話も含めて）はもっとも身近にあるものなので、まず電話による連絡を試みてください。電話がつながらない場合は、その他の方法を用いていただきます。

それぞれの使い方を以下に示します。

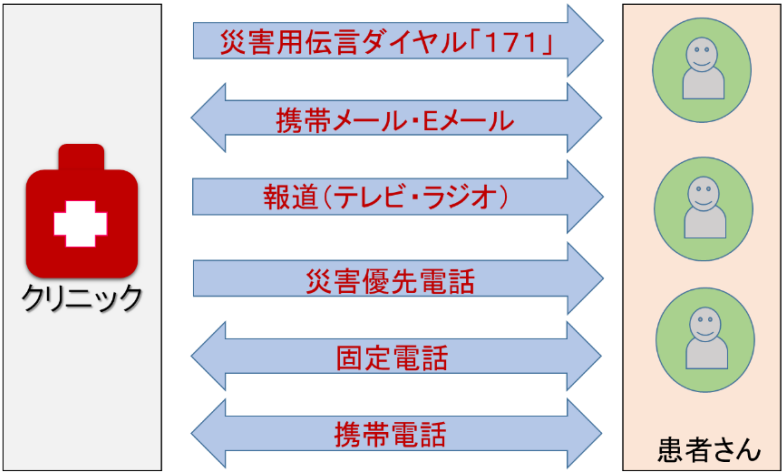

図　災害発生時の連絡方法

（図中の矢印は連絡できる方向を示しています。）

(1) 災害発生時に用いる連絡方法の二本柱

① 携帯メール・E メール：（携帯電話・パソコン）

＜クリニック⇔患者・職員＞

クリニックからの情報を職員・患者の皆様へ伝える手段と、皆様からクリニックへ情報を伝える手段の双方向の連絡方法として用います。（メールアドレスの登録者のみです。）

メールも電話と同じように回線が込み合っていればつながりにくくなりますが、電話とは違いかけ直すことなく、時間差（状況によって異なりますが）をもって送信できる仕組みになっています。

② NTTの災害用伝言ダイヤル「171」

＜クリニック⇒患者・職員＞

これは、クリニックの状況を皆様にお知らせするためだけの手段です。震度6弱以上の地震発生時など、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始されます。

クリニックの担当者がクリニックの状況や今後の治療予定を録音しますので、皆様は「再生」してクリニックからの伝言をお聞きください。（「録音」もできますが、情報登録件数が制限されているため、皆様は録音をせずに再生のみでお願いいたします。）

情報の更新は随時おこないます。ただし、これも確実につながるというわけではありません。他の通信方法よりも高い確率でつながりますが、絶対ではないということを理解しておいてください。

（災害用伝言ダイヤルの利用方法は次ページをご参照ください。）

(2) 患者さんからクリニックへの連絡方法

（クリニックから患者さんへの連絡にも用います）

③ 固定電話（一般回線）

０７８－３２１－６８００（代表）

０７８－３２２－２９３７（公衆電話）

④ 携帯電話

０９０－●●●●－●●●●（申）

０８０－●●●●－●●●●（森上）

⑤ 携帯メール（毎月一回行っている情報伝達訓練時と同じ）

XLX04274@ nifty.ne.jp

3）その他の連絡方法

⑥ 災害優先電話 ＜クリニック⇒患者・職員＞

クリニックからの発信専用です。これらの電話を用い、クリニックから必要に応じて連絡していきます。

⑦ 報道（テレビ・ラジオ）＜クリニック⇒患者・職員＞

他の連絡手段でつながらない時に、テレビ・ラジオを通じてクリニックの情報を流すことがあります。

以下、**災害用伝言ダイヤル「171」**の利用方法です。

ＮＴＴ災害用伝言ダイヤル

「災害用伝言ダイヤル」は、大規模な災害が発生した際に、被災地域との「声の伝言板」の役割を果たすシステムです。 クリニックの被災状況等、情報を聞くことができます。

以下に利用方法を示します。

伝言の再生方法

1 7 1 にダイヤルします。

ガイダンスが流れます。

再生するので 2 を選択します。

ガイダンスが流れます。

0 7 8 ー 3 2 1 ー 6 8 0 0

をダイヤルします。

元町HDクリニック職員が情報を伝えます。

災害発生時、利用開始から随時情報を録音しますので、クリニック外におられる患者さんは適時再生してください。

5. 被災生活中の食事について

塩分・水分・カリウムの過剰な摂取を控える

透析をすぐに受けられない事態が想定されるので、いつも以上に食事に対する注意が必要です。普段から塩分・水分・カリウムの過剰な摂取をひかえることが大切ですが、災害発生時はとくに注意して下さい。

平常時よりも食事から摂取するタンパク質・カリウム・塩分が多くなりやすい

透析不足に加え、透析者向きではない非常食や配給食糧で、尿素窒素やカリウムの数値が普段以上に高くなることもあります。

＜できるだけ避けたい食品＞

果物、野菜ジュース、お茶、コーヒー、牛乳、弁当の梅干し・漬物・佃煮・おかずの一部、チョコレート・黒砂糖の入った菓子

＜カロリー確保に食べるとよい食品＞

白米、おかゆ、麺類、パン、カンパン、ビスケット、飴玉

※麺類・パンは塩分に注意

カロリー不足で命の危険

食事量が不足して摂取カロリーが減ると、体内のタンパク質が壊れて尿素窒素やカリウムが上昇します。透析患者さんの命をおびやかす、大変危険な状態です。

カロリー不足に注意して最低限食べることが大切です。

水分はとりすぎも我慢しすぎも禁物

透析がなかなか受けられないことを考え、水分摂取は控えめにします。とはいえ、水分が少なすぎると、血栓症やエコノミークラス症候群になりかねません。要は血液の汚れ（タンパク質摂取による）と塩分の摂取が過度に進むと、必然的にのどは乾きます。水分は適度に取らないといけませんが、日頃からタンパク質と塩分の摂取に注意し、のどの渇き加減や体重増加との関係を知っておいてください。

6. 被災生活中の合併症・感染予防策

糖尿病の方は、さらなる注意と準備を

インスリン注射や糖尿病の薬など、日ごろからご自身で管理し、被災生活で食事が減った場合にどのようにすればよいのか、事前に周知しておいてください。

口の中をきれいにして肺炎を防止する

歯磨きを怠ると、汚れた口の中の細菌が原因で肺炎になることがあります。水を使えない場合でも、歯を綿棒やティッシュでこすったりして、衛生を保ってください。

感染症をうつされないよう自衛する

東日本大震災では、被災地の避難所を中心に肺炎、ノロウイルス胃腸炎、O−157腸炎が流行したり、結核の方が見つかったりしました。ストレスなどで弱った体は感染症に対する抵抗力が落ちています。マスク装着、手洗い、うがい、またはウェットティッシュ等で手指

洗浄をおこない、身体を守ることを心がけてください。

こんな症状が出たら要注意

病院や避難所の医療スタッフに、透析患者として危険な兆候が現れたことをすみやかに知らせてください。

- ◆ 熱が出た（インフルエンザ等の疑い）
- ◆ 息苦しい、手足がむくむ（心不全の兆候）
- ◆ 頭痛、吐き気、体全体がだるい（尿毒症）
- ◆ 口や手足がしびれる、脈が乱れる（高カリウム血症）
- ◆ シャントの異常（炎症、シャント音の消失など）

7. 台風などの風水害発生時の対応

この章では台風などの風水害発生時の事前対応と移動（通院）手段について記載します。

台風などの風水害は、地震と違って気象情報からある程度予測されます。例えば台風は、その上陸日時が高い確率でわかります。特に大型台風では、地震と同じようにライフラインに影響が出るような規模のものもあるので、地震発生時と同様の対応をしないといけませんが、特徴的なのは事前（直前）の対策を講じることができることです。

1） 事前対応

台風などの風水害により、まず影響を受けるのが公共交通機関を含めた移動（通院）手段です。

JR等の鉄道は、計画運休を実施することがあるので、それらに則した対応をしなければなりません。以下に対応方法を列記します。

1） 透析予定日、または開始時間の変更

気象情報により、通院時間帯に大きな影響（被害）が予想される場合は、透析予定日または開始時間を変更することがあります。（血液データ等を見ながらできるだけ支障のないように対応します。）

2） ライフライン停止により他施設で透析を受けなければならない場合

断水または停電などにより、透析ができないと事前にわかった場合は、兵庫県透析医会のネットワークを通じて受け入れ先の施設（できるだけご自宅から近い施設）を探します。

この場合も、移動手段を各々で確保できる場合は個々に行っていただきますが、移動手段がない場合は可能な限り病院車等を用いて送迎できるように努めます。但し、受け入れ施設が見つからない場合、または送迎手段が見つからない場合は、日にちの変更もお願いすることもあります。

3） 連絡方法

透析予定日、または開始時間を変更する場合は、当初透析予定の前日までに対応方法をお知らせします。その手段として携帯電話の一斉メールを用いますが、登録していない方については、スタッフが個別に電話で連絡します。

患者さん側からも電話で問い合わせしていただけると、効率よく情報伝達が行えます。

2） 移動（通院）手段の確保

当初の気象予測より状況がずれ込んで、帰宅時間帯に公共交通機関が停止して帰宅できないことも考えられます。この場合、病院車または職員自家用車でお送りできるように努めますが、気象状況により安全の確保ができない場合は、別の手段をとることもあります。（移動手段は、できる限り自己完結でお願いします。）

自家用車等の通院手段がある場合でも状況を見て、安全第一で対応してください。

8. さいごに

ここ数年、甚大な被害が多く報告されている風水害などは、ある程度の防災準備が可能ですが、地震においては突然やってきます。特に神戸にも被害が及ぶと予想される南海トラフ地震は、30 年以内にマグニチュード 7 クラスの地震が 70％と高い確率で発生すると言われています。

災害、特に地震はいつ起こるかわかりません。このことを念頭に事前の準備をしっかりしていただければ、被害を最小限に食い止めることにつながると思います。皆様一人ひとりが高い防災意識を持つことを願います。

『居安思危！』