

## 日頃の備えは万全ですか?(1/2)

チェック欄	No.	チェック内容
<input type="checkbox"/>	1	<p><b>各施設にある「災害対策マニュアル」を確認し、「透析カード」、「お薬手帳」を常に携帯しましょう</b></p> <p>透析カードには、通院している病院の連絡先や検査結果、体重(最近のドライウエイト)、注射している薬、透析条件、穿刺部位などを記載しておきましょう。 「お薬手帳」も忘れずに持ち歩くようにしてください。</p> <p>ただ、大規模災害のときは透析カードなどを持って避難できない場合もあります。自分の身を守るためには、日ごろから医療者に全てお任せするのではなく、高齢の方であっても以下に挙げる重要な点を覚えておきましょう。</p> <p>(1) <b>ドライウエイトが言える</b>                      (2) <b>シャントの穿刺部位が言える</b>                      (3) <b>透析で使用する薬剤アレルギーの有無が言える</b>                      (4) <b>自己止血ができる</b></p>
<input type="checkbox"/>	2	<p><b>カリウムを下げる吸着剤などを数日分は常備しましょう</b></p> <p>普段飲んでいる薬を余分に常に携帯するか、すぐに持ち出せるように準備しておきましょう。</p> <p>薬には一回でも飲まないとすぐに身体に影響が出るものもあります。血圧の薬や心臓病の薬、インスリン、糖尿病の治療薬、そしてカリウムを下げる吸着剤を数日分は携帯してください。</p> <p>インスリンを使用している糖尿病患者さんは注射器やインスリン製剤も肌身離さず携帯しましょう。</p>
<input type="checkbox"/>	3	<p><b>災害時の連絡方法や緊急の対応などを事前に調べておきましょう</b></p> <p>通院している病院への災害時の連絡方法や避難場所(集合場所)、家族との連絡の取り方などの情報を整理し、家族間で話し合っておきましょう。</p>
<input type="checkbox"/>	4	<p><b>透析を受ける病院や避難所などへの移動手段を確認しましょう</b></p> <p>大規模な災害が起こると電車やバスなどの公共交通機関は運行をストップすることもあります。親戚や知人、ヘルパーさんなど、緊急時の移動に協力してくれる人に事前に頼んでおくといでしょう。</p> <p>自宅が被害に遭わなくても、病院が被害に遭えば透析治療を行えない場合もあります。必ず透析施設と連絡をとりましょう。</p>

## 日頃の備えは万全ですか?(2/2)

チェック欄	No.	チェック内容
<input type="checkbox"/>	5	<p>親戚、知人などの避難先と近隣の透析医療機関を調べておきましょう</p> <p>親戚などに身を寄せる場合には、その近隣で透析治療を受けられる医療機関を探しておく必要があります。こういった施設があるか事前に調べておきましょう。</p> <p>また、遠方に避難を余儀なくされることも考えられます。そうした場合にも慌てないように普段から心がけておくことが大切です。</p>
<input type="checkbox"/>	6	<p>非常時の持ち出し品を用意して、いざという時にすぐ持ち出せる場所に準備しておきましょう</p> <p>消防庁の地震防災マニュアル (<a href="http://www.fdma.go.jp/bousai_manual/too/tool.html">http://www.fdma.go.jp/bousai_manual/too/tool.html</a>)などのリストを参考に、避難する時に持ち出すものを準備しておきましょう。また、持出品は定期的に使用期限を確認しましょう。</p> <p>透析患者さんは、特に以下の点に気を付けてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・常備薬、救急セットを入れておきましょう</li> <li>・飲料水：透析患者さんは1人1日600～750 mLが目安になります</li> <li>・非常食：たんぱく質や塩分、カリウムが調整された透析患者さん用の保存食を2～3日分備蓄しておきましょう</li> </ul> <p>避難した際などには、食事の際にエネルギーを確保することが大切です。一方、たんぱく質や塩分、カリウムを多く含む食品の摂取は控える必要もあります。これらの栄養素が調整された透析患者さん用の保存食を準備しておくといでしょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・保険証、身体障害者手帳、特定疾病療養証のコピーを用意しておきましょう</li> </ul> <p>その他にも、</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・眼鏡や入れ歯 ・ラジオ ・懐中時計 ・電池や携帯電話の充電器</li> <li>・生理用品や紙おむつ ・毛布 ・ポリ容器 ・卓上コンロ(ガスボンベも用意)</li> <li>・着替えや下着類 ・マスク ・絆創膏などがあると便利です。</li> </ul> <p>枕元には靴などの履物を用意しておきましょう。</p>
<input type="checkbox"/>	7	<p>各透析施設で行われている災害時訓練には積極的に参加しましょう!</p>