

# よろこび便り

天成会 小林内科診療所 腎透析センター

この度、当院で透析治療を受けられている皆様へ情報紙を発行することになりました！  
少しでも皆様の日常生活に役立てて頂ける内容を提供していきたいとスタッフ一同考えています。  
どうぞよろしくお願いいたします♪第1号は災害時の備え等々についての基本的なお話です。

## 災害時には……とにかく生き延びよう！

災害はいつ起こるかわかりません。日頃から準備、対策をしておきましょう。

### ①連絡先 連絡方法について

普段から災害時の避難場所や連絡先について家族と一緒に確認しておきましょう。災害時に連絡を取り合うために、**災害用伝言ダイヤル**などの使用方法について知っておきましょう。(別紙参照) \*避難場所は地域で決められている場所(学校や公民館等)や家族で決めた場所をしっかりと把握しておきましょう。



### ②持ち出し品について

服用している薬の内容を確認しておき、1回でも飲み忘れたら体に影響の出る薬については持ち出せるようにしておきましょう( **血圧降下剤 心臓病薬 インスリン 糖尿病内服薬**など) 保険証や透析手帳、お薬手帳も決まったカバン、決まった場所に準備しておきましょう。

### ③食事管理について

災害によって透析が予定通りにできない場合でも、食事と水分を上手に管理すれば、数日間は日常生活を過ごすことができます。

エネルギー不足にならないように、そしてタンパク質を適度にとるように。塩分を少なくする。 **カリウムを抑える。水分を減らす。**

\*災害時に配給される食事の中で、**カリウム**を多く含む食品に注意！

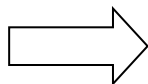
例えば・バナナ みかんなどの果物 インスタントコーヒー さつまいも等



万が一、透析中に災害が起こった場合はスタッフの指示に従い、落ち着いて行動するように心がけて下さい。

### 当院の避難器具設備

透析室西側の窓に設置  
避難時、**エレベーター**は  
**利用せず**階段を使います。



\*避難経路は透析室入口に表記しています。わからない事、質問にはいつでもスタッフが  
お答えしますのでご安心ください。