



よろこび便り

天成会 小林内科診療所 腎透析センター

このたびの西日本豪雨災害で被災された方々 およびそのご家族の皆様には謹んでお見舞いを申し上げます。一日も早い復旧と復興を心よりお祈り申し上げます。

「よろこび便り」では、創刊号で災害についてお知らせしておりましたが、もう一度ご確認いただきたいと思います。

災害時には…まず自分自身の安全を確保しましょう

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。災害時には可能な限り当院に連絡してください。また、ご自身の安全確保が難しい場合は避難場所へ避難してください。

②避難時の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くなど、すぐに持ち出せるようにしておきましょう。

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してください。また、塩分やカリウムは控えるようにしてください。

*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



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
お答えしますのでお尋ねください。