

災害時対応マニュアル

医療法人社団 和栄会 所沢腎クリニック

はじめに

日本は有数の地震国であり、大規模災害が多発しています。

これまで東日本大震災、能登半島地震にて、地震、停電があり、透析施設もかなりの影響を受け、被災地の透析患者さんは予定していた透析が受けられず不安な日々を過ごされた方もいました。

このように災害はいつどこで遭遇するかわかりません。

そこで当院では災害に遭われた場合、その場で迅速かつ適切な行動がとれるよう、この防災の手引きを作成しました。平素から防災意識を持ち続けていただくとともに、このマニュアルをよく読んでいただき、災害発生時に役立てて頂ければと思います。

目次

1 平常時の心得

2 災害時の心得

3 災害時の薬・食事の管理

4 所沢腎クリニック災害対応体制

5 所沢腎クリニック災害用品

6 各種公共機関の連絡先・参考資料

1 平常時の心得

1) 家族で災害時の対応について情報を共有しましょう

- ・クリニックから避難する場所を確認しておきましょう。

所沢市ホームページ 避難所・避難場所

<https://www.city.tokorozawa.saitama.jp/moshimo/bosai/saigaisona1/hinanbasyohinanjo/hinanbashohinanjohukusihinanjo.html>

QRコード



- ・避難所は所沢市立安松小学校です。



- ・家族との連絡方法や集合場所を確認しておきましょう
- ・出勤途中で被災した場合は、自宅に戻らず腎クリニックに向かう事を家族と確認しておきましょう。

2) 自宅で被災した場合の避難先と連絡方法を、所沢腎クリニックへ知らせておきましょう。避難先は避難所だけでなく親戚や知り合いの家なども検討しましょう。

透析施設名	所沢腎クリニック
院長氏名	院長 長浦 博
施設電話番号	04-2945-6600
施設住所	〒359-0024 埼玉県所沢市下安松 1564-1

3) 下記の点について日頃から心がけておきましょう。

- ・緊急時持ち出し品の点検、置き場所の確認
- ・家の中で安全な場所の確認
- ・家の周囲の安全確認
- ・避難場所、避難所、避難道路の確認
- ・応急手当の知識を身に付ける
- ・消火器具、火器などの安全点検

4) 履物について

- ・日頃から歩きやすい履物で通うようにしましょう

災害時に透析室から避難することを想定して、透析室への入室は運動靴など動きやすい履物を履くようにしましょう

- ・自宅で夜間に被災した場合、飛散物で足を怪我しないように履物を手近に用意しておきましょう

5) 緊急持ち出し物品の準備について

● 非常時の持ちだし品（基本）

携帯電話	懐中電灯	モバイルバッテリー
常備薬	現金、貴重品	ティッシュペーパー
タオル	携帯ラジオ	
雨具	飲料水(750ml/日程度) ※健康人の半分が目安のため750ml/日です	

● 上記に加えて透析患者さんが用意しておきたい持ち出し品

マイナンバーカード	特定疾病受療証	お薬手帳(※)
医療券(※)	身体障がい者手帳(※)	定期内服薬
災害時透析患者カード	止血バンド	マスク
除菌シート	非常食(透析保存食など)	

(※)コピーでも可

災害時透析患者カード

本院で透析をしている事や透析条件が記入してあります。

6カ月に一度、最新情報を印刷してお渡しします。

他の透析医療機関や避難所などで透析を受ける場合に非常に重要になりますので、必ず常に携帯するようにしましょう。アレルギーなども記載してありますが、ご自分でも覚えておくようにしましょう。記載はありませんが、腕の針を刺す2箇所(動脈側)と返す箇所(静脈側)をそれぞれ言えるようにしましょう。

災害時透析患者カード

私は腎臓病により、血液透析を受けています。

フリガナ 氏 名		
住 所		
生年月日		
血液型	A・B・O・AB型 RH (+・-)	
緊急連絡先	氏 名	
	電 話	
通院施設名	所沢腎クリニック	
	埼玉県所沢市下安松 1564-1 TEL:04-2945-6600	
感染症		
抗凝固剤		
アレルギー		
禁忌		
シャント、その他留意点		

災害時には医療機関、市町村などに本カードに記載された情報を提供します。

※大きさはA5サイズになります。

災害対策と情報収集のために

- ・ご自分が住んでいる場所の医療救護所、避難所(学校・公共施設など)、避難場所(大規模な公園など)を調べておきましょう。
- ・防災に不明な点がある場合には、行政の防災ホームページや区市町村の防災担当窓口を確認してみましょう。

役所の問合せ先 担当部署	
電話番号(1)	
電話番号(2)	
医療救護所	
避難所	
避難場所	

災害時透析医療ネットワークについて

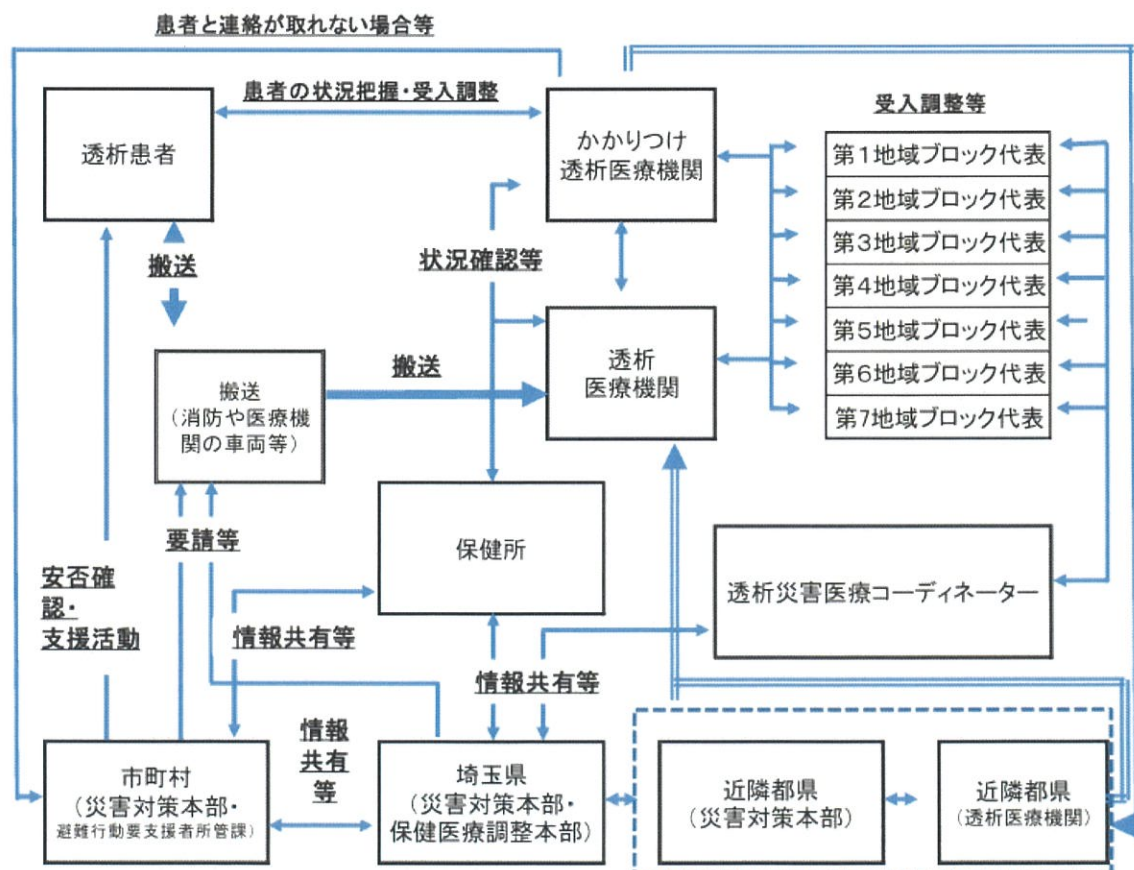
埼玉県内の透析医療機関は、災害時における情報収集と透析医療確保のためネットワーク連携をとっております。

埼玉県大規模災害時における人工透析について:

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0703/touseki.html>

本院でも災害時情報ネットワークと連携をとっており、災害時に本院にて透析が不可となった際には、埼玉県災害時透析医療確保マニュアルにより、各医療機関から収集した情報が伝達され、受け入れ先の透析医療機関が決定されます。

災害時透析医療情報等の流れ



6) 実際に災害が起きた場合に透析を行うための医療機関との連絡方法を確認しておきましょう

- ・本院と連絡が取れない場合には、区市町村又は避難所や医療救護所に連絡し、医療情報を入手しましょう。医療救護所では、自分が透析患者であることを伝えましょう。
- ・最寄りの医療救護所の設置場所を調べておきましょう。

緊急医療機関連絡先	
緊急電話番号	
避難所・医療救護所	

7) 通院・移動方法の検討

- ・災害時は公共交通機関(電車、バス)、車は利用できなくなります。避難所や医療救護所、透析医療機関、病院、他施設への移動方法を検討しておきましょう。基本は徒歩、車椅子になります。
- ・住んでいる所や透析施設の被害が大きい場合、1～2週間、他の地域で透析を受けることも検討して下さい。

2 災害時の心得

1) 地震が発生した場合

透析室にいるスタッフが歩くことができる場合には、震度 3 以下の地震と考えられます。震度 4 以上になると、透析室にいるスタッフも歩いたり立っていたりできなくなります。透析施設の多くは耐震性に優れているので、地震の揺れで崩壊することは考えにくいと言われています。

大きな揺れも十数秒で必ずおさまります。慌てずに透析スタッフの指示に従い行動しましょう。

穿刺針が抜けないように、ベッド柵につかまり、ベッドから落ちないようにしましょう。

布団や毛布などを頭からかぶり落下物から身を守る姿勢をとりましょう。

一旦揺れが収まっても次の揺れが来る可能性もあるので油断しないようにしましょう。



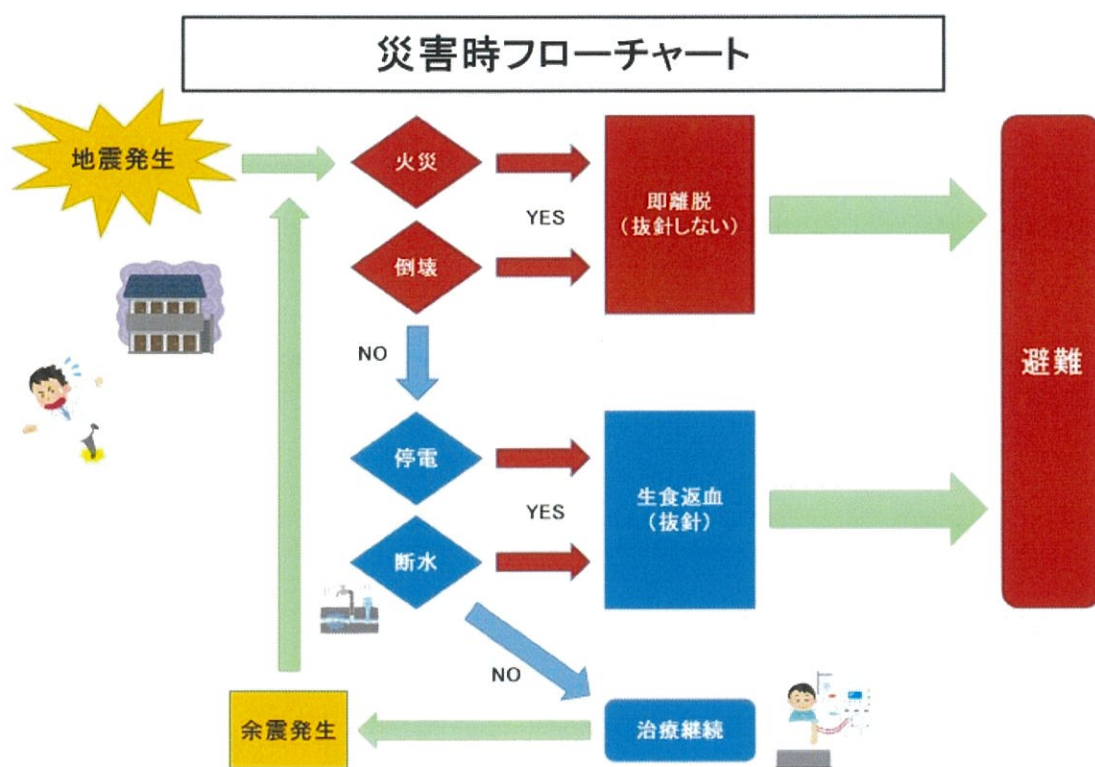
2) 火災が発生した場合

火災があった場合も基本的に震災時の対応に準じます。

火災時もエレベーターは使用禁止になる場合があります。避難行動中、煙がはいってくるようなら、タオルやハンカチで鼻や口を覆い、腰をかがめて煙を吸わないようにして下さい。避難後穿刺部や傷の手当を行います。

3) 停電が発生した場合

基本的には停電が起きた際には透析を中断します。この間、緊急避難を要するか、比較的時間に余裕があるか、次回スケジュールを立てますので、予定が決まるまでは透析室に待機してください。透析中止および避難指示が出たらスタッフの指示に従って離脱します。本院では感染予防および失血予防の観点から透析回路の切断は行いません。患者様ご自身による透析回路切断は、慣れていないため時間を要したり、災害時の混乱の中では様々な二次的事故を招いたりする恐れがあります。スタッフは日頃からトイレ離脱の際に手技を実施していますので、スムーズかつ素早く行うことができます。緊急離脱時においても可能な限り通常返血を行います。（「※緊急時の返血について」を参照）



※緊急時の返血について

もし災害により透析の継続が難しくなる、または不可能と判断した場合は、直ちに透析を中止して避難を開始します。

返血は、電気が確保できれば自動で行われますが、確保できない場合は生理食塩水を用いて手動返血を行います。

また、危険が身近に迫っている場合は、緊急離脱(抜針)を実施します。

※各自止血ベルトの準備をお願いします。

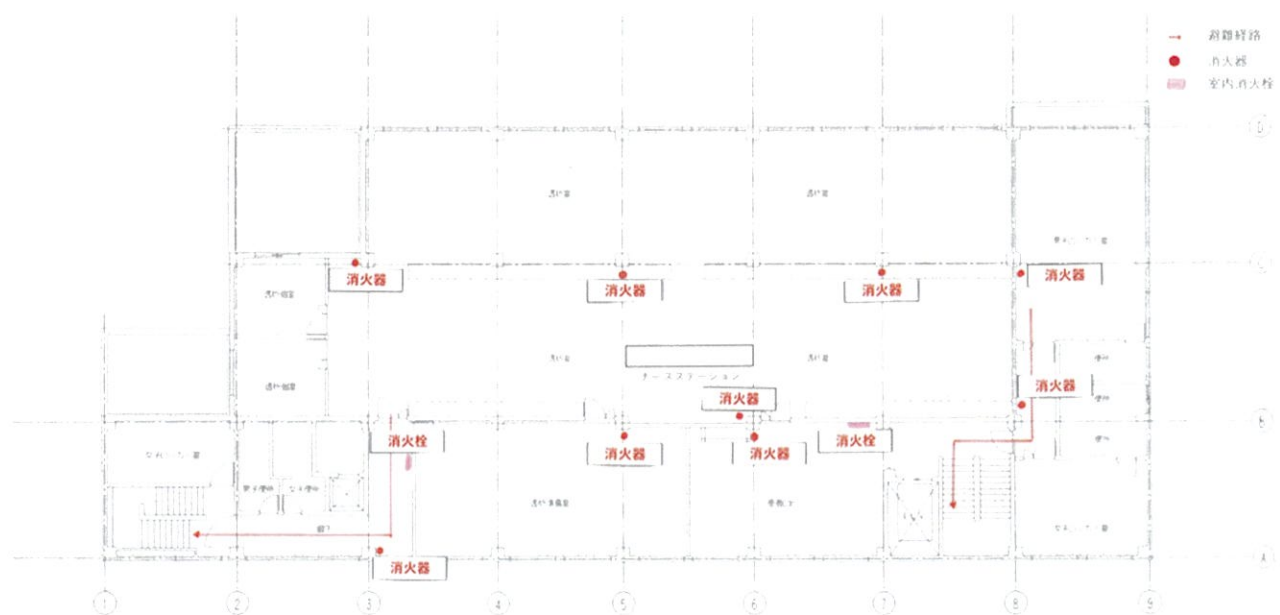
4) 避難する時

- ・非常時は、動いていたエレベーターが途中で止まる可能性がありますのでエレベーターは絶対に使用しないようにしましょう。
- ・いざという時に慌てないように、日頃から施設の非常口と避難経路を確認しておきましょう。
- ・地震の時などは床にガラス破片などが飛散して素足では怪我をする可能性がありますので、必ず履物を履いて移動しましょう。
- ・火災の場合にはできるだけ身をかがめ、煙を吸わないようにしましょう。
- ・スタッフの誘導に従って、避難場所に避難しましょう。必ず指示された避難場所へ集合して安否確認をしましょう。

避難経路



1 階

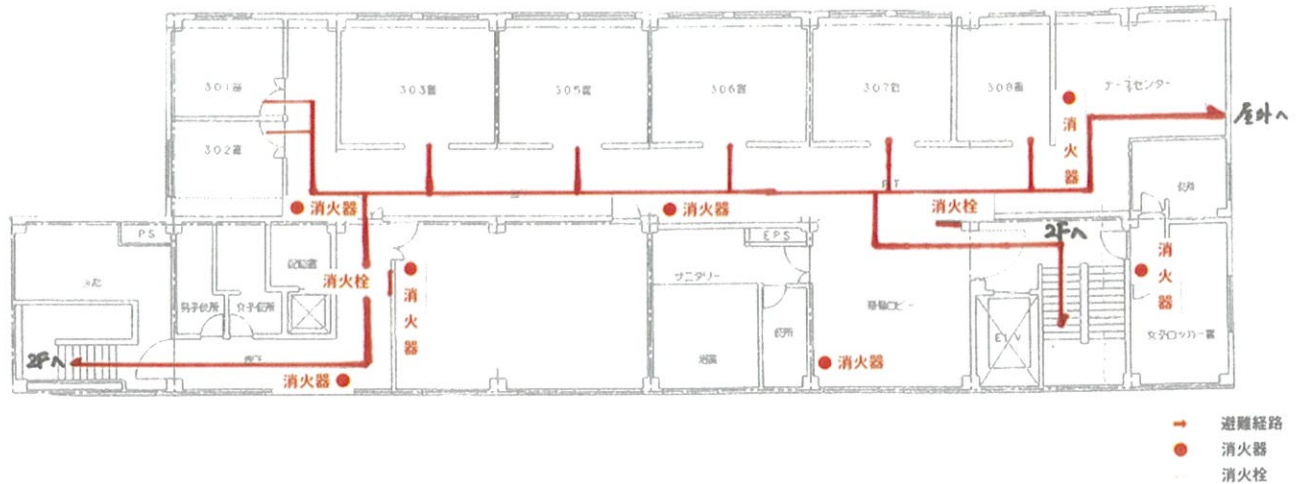


2 站 平 道 站

2 階

避難経路図

緊急時の避難経路を確認してください。



火災や地震時の避難経路をご確認下さい。

避難の際は職員の誘導に従って下さい。

3 階

5) 避難した後

- ・医療救護所では、穿刺部の消毒や傷の手当を受けましょう。
- ・被災状況から次回透析予定など今後の対応の連絡があるかもしれませんので、帰宅の指示が出るまで待機しましょう。
- ・帰宅するときは、帰路の安全や移動手段の確認をしましょう。

6) 透析を受けていない時に災害を受けた場合

- ・透析をしていない時に災害を受けた場合の対応としては、
①安全の確保②本院との連絡③避難所での対応に大きく分けられます。
- ①安全の確保
 - ・災害発生後、まず自分がいる場所が安全であるかどうか確認しましょう。自宅であれば倒壊・火災などの恐れがないか確認しましょう。
 - ・次に周囲の状況を確認しましょう。河川の氾濫や土砂崩れ、火災の発生などの心配がないかを確認しましょう。
 - ・自分で安全が確保できない場合には、避難所への避難などを検討しましょう。

②透析を行うための本院との連絡

・周囲の安全が確認できたら、透析を行うために本院との連絡を取るよう
にしましょう。

・本院で透析可能かを確認し、透析実施が困難な場合には、透析が実施
できるまでの日数、他施設に移動して治療を行う場合の移動方法と集合
場所の指示を受けましょう。

・本院と連絡が取れない場合には、避難所や医療救護所の医療従事者
と相談してください。また、

DIEMAS(<https://diemas.jp/DIEMAS/staff/test/MapHospitalDamaged>)

にアクセスすることで地域の被災状況がわかりますので利用してみてください。

③避難所での対応

・自宅で安全が確保できない場合には、緊急持ち出し物品を持って避難
所等に避難しましょう。避難所では自分が透析を受けている患者であるこ
とを避難所の医療担当・責任者に伝えましょう。

・避難所で提供される非常食にはカリウムやリンが多く含まれることが多
いため、普段内服している薬剤を必ず持参するとともに、食事管理・水分
摂取量には注意を払いましょう。

7) 腹膜透析を受けている患者さん

普段からPDメーカーから配布されている「災害対策マニュアル」の内容を
確認して、コピーを複数の場所に保管しておきましょう。

災害時にはライフラインが復旧するまで時間がかかることが想定されます。
普段から透析液や交換キット類の必要物品について余裕を持てるようにして
おきましょう。

自動腹膜透析(APD)は、停電や避難場所の影響によりできない可能性が
あるため、ツインバックの持続携行式腹膜透析(CAPD)ができるようにしてお
くことと、その必要物品を在庫として確保しておきましょう。

また、災害時には腹膜透析物品がPDメーカーから配布されますので、必ず
連絡を取ってください。

※当院には災害時の在庫はありません。

5 災害時の薬・食事の管理

1) 緊急時に備えて、普段から心掛けておくこと

お薬は災害時でも服用しなければなりません。しかし普段服用しているお薬と同じものがすぐに入手できない可能性もあります。そのためお薬手帳と一緒に服用中のお薬を1週間分ほど余分に保管しておくといでしょう。

また避難の際にすみやかに持ち出せるよう、日頃より整理しておきましょう。体調が悪い時やお薬のことで分からないことがある時は主治医だけでなく、避難所の医師に相談することもできますので、落ち着いて行動しましょう。

2) 薬の管理

薬には2～3日飲まなくてもすぐに身体に影響が出ないものと、飲まないで早期に体に影響が出るものがあります。早期に体に影響のある薬は欠かさず、飲みましょう。

3) 早期に身体に影響のある薬

血圧降下剤、心臓のお薬(ニトログリセリン製剤など)、抗血小板薬、インスリン、糖尿病の飲み薬、カリウムを下げる吸着薬などがあります。

これらの薬は最低3日分程度をセットにして携帯するようにしましょう。

①血圧降下薬

災害時のストレスは身体にさまざまな影響を与えます。また透析間隔が不規則になったり、十分な透析が受けられないなど血圧が不安定になる可能性があります。特に血圧が普段から不安定な方は、血圧上昇時の対処に関しても主治医と相談しておきましょう。

②糖尿病治療中の方で、食事が摂れない場合

被災直後、食料が確保できずに食事が摂れない可能性や、慣れない避難所生活で風邪をひいてしまって食事が摂れない可能性もあります。その際のインスリン治療や飲み薬の服用法について説明します。

・インスリン治療中の方

インスリンは絶対に中断しないで下さい。食事が全く摂れない場合でも、通常、中間型・遅効型インスリンは、基本的には今まで通り必要になります。これらのインスリン製剤は、食事に関係なく、インスリン基礎分泌量を正常に近づけるために使われます。食事が摂れない場合の速効型インスリンの使用量は、その時の血糖値や少量でも食事を摂取できるかなどの状況で変わってきます。

血糖自己測定用の機器は、必ず携帯するようにしましょう。

災害時のインスリンの使用量や使用方法については、日頃から主治医の指示を受けておいてください。災害時に主治医に連絡が取れない場合は、避難所の医師に相談してください。

・糖尿病の飲み薬を内服中の方

食事が摂れない場合の糖尿病の飲み薬の内服方法については、日頃から主治医の指示を受けておいてください。主治医に連絡が取れない場合は、避難所や医療救護所の医療従事者等に相談してください。

食事の摂取が不可能な場合には、糖尿病の飲み薬を一時的に中止するのは、やむを得ない場合があります(病状や薬剤によっては、服用することで低血糖になってしまう場合があります)。

・低血糖への対処

低血糖症状を起こした時のために、吸収の早いブドウ糖や飴などを常備しておきましょう。

③カリウム吸着剤(カリメート経口液)

カリメート経口液は非常用持ち出し袋に入れておきましょう。

災害時には、食料が不足し高度なエネルギー不足となることや、透析が通常通り行えず透析不足となることが想定され、高カリウム血症となる危険性が高まります。できるだけ菓子パンや乾パンなどエネルギーとなるものを摂るとともに、できるだけ果物、野菜ジュース、海苔などのカリウムの多い食材は控えるようにしましょう。

《このようなときに内服してください》

- 1.脱力感、唇や手足のしびれ、不整脈などの高カリウム血症の症状が出たとき
- 2.避難所でバナナなどの果物しか手に入らず食べたとき
- 3.カリウムの多い食品(野菜ジュースなど)を食べたとき

◆用法・用量



通常、成人は1日3～6包(主成分として15～30g)を2～3回に分けて服用しますが、症状により適宜増減されます。

※カリメート経口液は腸管内のカリウムを体外に排泄するお薬です。
絶対に2回分を1度に飲んではいけません。

開封後はすみやかに服用し、残した場合には捨ててください。

高度の便秘、持続する腹痛、嘔吐などがみられた場合は内服を中止して下さい。

4) 災害時の食事管理

被災時には当分の間透析が受けられない状況や、透析が受けられたとしても実施日や間隔が変更となったり、透析時間が短縮されたり、透析は受けられても定期的に処方されている薬が不足したり食事が確保できない、など多くの困難が予想されます。透析を受けておられる患者様は普段より一層厳しく食事管理をすることが重要です。

	平常時	災害時
エネルギー	1500～1750kcal	1200～1400kcal
たんぱく質	45～60g	30～40g
カリウム	2000mg以下	500～1000mg
飲水量	できるだけ少なく	
食塩	6.0g未満	3.0～4.0g以下

・食品の栄養成分表示を確認

食品中に含まれる「エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量」の量は必ず記載されています。

リンやカリウムなどは記載されていない商品が大半のため、原材料を確認して摂取量に注意しましょう。

5) 基本的な対策

・エネルギーの確保に努めましょう。

エネルギー摂取が不足すると、体内では筋肉を分解しエネルギーを得ようとします。筋肉が分解されると尿毒素やカリウムが生じ、尿毒症や高カリウム血症を引き起こす可能性があり非常に危険な状態になります。

・食塩量の多い食品は控えましょう。

・飲水量は、食事や服薬時の水を含めて尿量+1日 500～600mLを目安にします。

・カリウムの多い食品(生野菜、生果物、芋類、海藻類、豆類など)を控えめにしましょう。肉、魚、卵、乳製品などのたんぱく質食品には、カリウムも多く含まれています。災害時は、牛乳や乳製品は控え、肉や魚、卵のいずれか食事に含まれるようにしましょう。

6) 平常時の備え

最低 3 日～1 週間分の食料を備蓄しておきましょう。

★ローリングストックの方法

ローリングストックとは、ローリング(回転)しながらストック(蓄える)することです。いつも使用する食品を多めに購入し、賞味期限が近づいたら消費し、また新しいものを購入し保管(備蓄)します。

食べ慣れた食品を災害時も摂取でき、ストレス軽減につながります。

★備蓄食品の選び方

減塩食のレトルトパック食品なども売られています。インターネット等もご利用下さい。

次項目の備蓄食料や災害時に支給されそうな食品は、一般的にカリウム量や食塩量が多いものがありますが、ご自身でアルファ化米、食塩やカリウムの少ない携帯食、減塩の食品を備蓄することで、自治体から支給される備蓄食品と組み合わせることができ、災害時も食事療法を行うことが可能です。

また、菓子類はエネルギー補給食品として効果的です。

これらの食品をローリングストックとして平常時から摂取することで、食べ慣れた食品を災害時にも摂取でき、安心感やストレス軽減につながります。

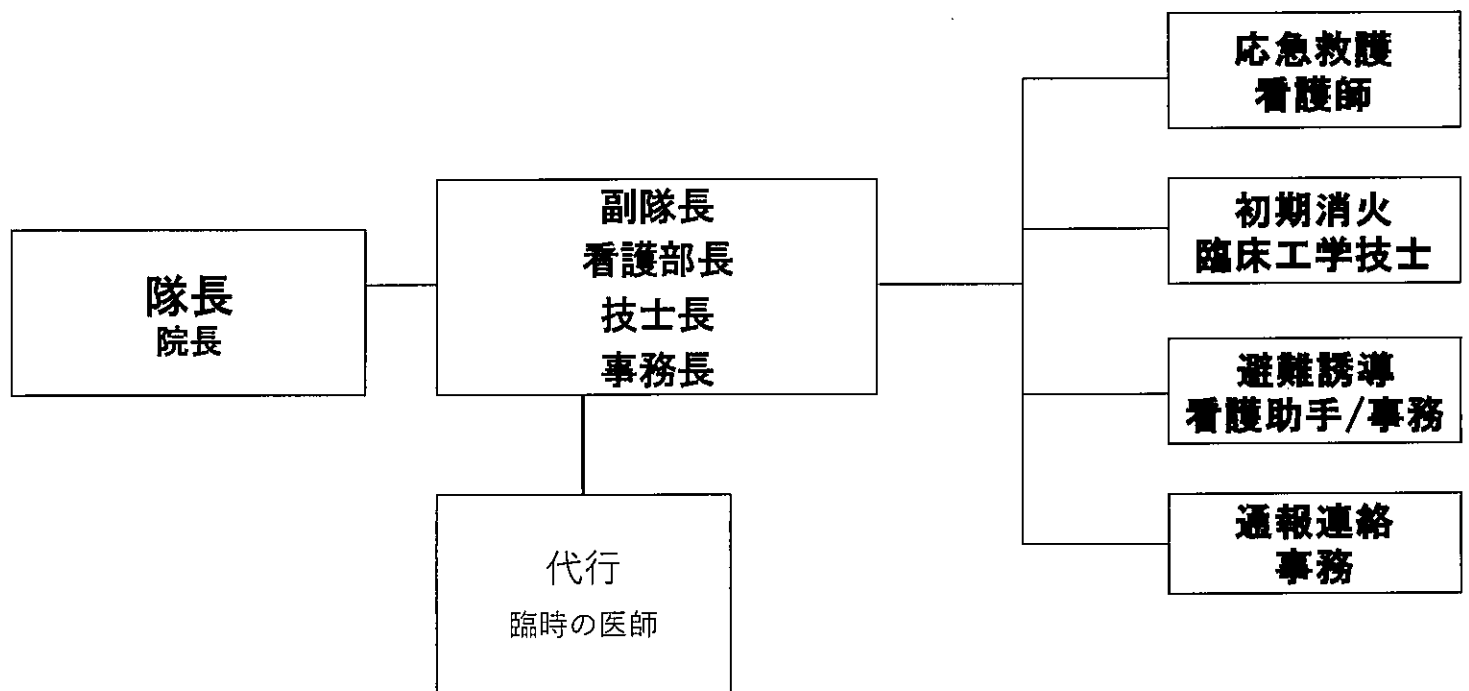
・控え目にするもの：食塩・水分、カリウム

被災地で支給される食事では、加工食品を用いて簡単に調理したものが多く出されます。これらには、食塩・水分、カリウムなどが多めに含まれていることが予想されますので、透析を受けている患者様では、これらを加減してください。また、果物や野菜など多くの救援物資が支給されますがこれらも加減して上手に食べましょう。

災害時に支給が予想される食品の主な栄養成分

	食品名 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	水分 (g)	食塩 (g)
ご飯 パン	おにぎり 1 個(120)	178	3.1	32	78	1～1.5
	あんぱん 1 個(80)	213	4.9	44	28	0.2
	クリームぱん 1 個(75)	206	4.4	53	27	0.3
	ロールパン 1 個(50)	140	4.4	50	18	0.6
	クロワッサン 1 個(50)	216	3.3	48	13	1
	卵 1 個(50)	81	6.2	60	3.7	
	牛乳 1 本(200)	120	5.8	300	177	
	カロリーメイト フルーツ味 2個入り(40)	200	4.1	62	2.5	0.39
果 物	バナナ 1 本(120)	104	1.3	468	90	
	りんご(中 1 個)(200)	100	0.4	220	172	
	みかん 1 個(70)	27	0.4	91	114	
	缶詰果物(100)	62	0.5	75	83	
飲 物	野菜ジュース 1 缶(190)	40	1.3	475	177	1.5
	トマトジュース 1 缶(190)	32	1.3	494	179	1.1
	缶コーヒー 1 缶(250)	115	2	175	222	
	サイダー 1 缶(250)	93			226	
弁 当 類	のり弁当	659	20.1	364	239	6.3
	幕の内弁当	734	26.8	565	287	4.5
	鮭弁当	701	21.1	613	323	4.3
	唐揚げ弁当	862	37.4	496	320	4.3

6 所沢腎クリニック災害対応体制



A) 自家発電	・松下電器1990年式 120kVA210/105V 稼働時間:4.5時間 ・松下電器1990年式 25kVA200/105V 稼働時間:4.5時間
B) 医療用物品	・医薬品、医薬部外品とも2週間分を保管、緊急離脱セット
C) 備蓄品	・携帯用トイレ:20人分、ブルーシート、軍手
D) 消防用設備等	・消火器:28本、自動火災報知設備、誘導灯、防排煙制御設備
F) 災害時使用装置	・携帯用ラジオ、ヘルメット: 17個、救護用担架
G) その他	・AED(自動体外式除細動器):1台 緊急時飲料提供自動販売機(1階)

7 所沢腎クリニック災害用品

自家発電装置



受水槽



AED(1階ロビー設置)



緊急時飲料提供自動販売機



救護用担架(2階透析室)



各種公共機関の連絡先・参考資料

所沢市	所沢市役所	
	ホームページ: https://www.city.tokorozawa.saitama.jp/	
埼玉県	埼玉県防災ポータルサイト	
	ホームページ: https://www.pref.saitama.lg.jp/theme/anzen/index.html	
東京都	東京都防災ポータルサイト	
	ホームページ: https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/	

医療法人社団 和栄会

所沢腎クリニック 災害対策マニュアル【初版】

2026 年 月 日発行

編集

所沢腎クリニック

災害委員会発行者

院長 長浦 博