



# 透析患者の 災害時感染予防



かぜ、インフルエンザ、嘔吐下痢利症や食中毒を  
予防する為に！

- ①食事は可能な限り加熱したものをとるようにしましょう
- ②安心して飲める水だけを飲料とし、きれいなコップで飲みましょう
- ③ご飯の前、トイレの後には手を洗いましょう  
きれいな水、きれいなタオルでシャント肢まで洗いましょう  
(手洗いができない場合、ウェットティッシュ、アルコール  
手指消毒薬で洗って下さい)



- ④災害時、歯みがきを行うことが難しい場合もあるため、  
少量の水で頻回にうがいを行いましょ  
う  
ハンカチ、ティッシュで歯の汚れをとります。



- ⑤十分な栄養と睡眠をとって日々の体調管理を大切にしま  
しょう
- ⑥体調不良時は我慢せず、避難所のスタッフに早めに申し  
出ましょう

神奈川県透析危機対策協議会





# 透析患者様、御家族様へお願い

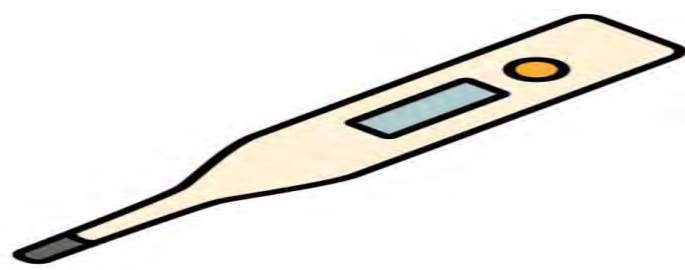


新型コロナウイルス感染症は、感染症法上の位置づけ変更後は、行政は、感染症患者に対し外出自粛を要請することはありませんでした。しかし、透析患者さんは感染症に弱く、病状が悪化しやすいため、新型コロナウイルス感染症にかからないよう十分にご注意ください。

## ① 不織布マスクの着用、手指消毒をお願いします



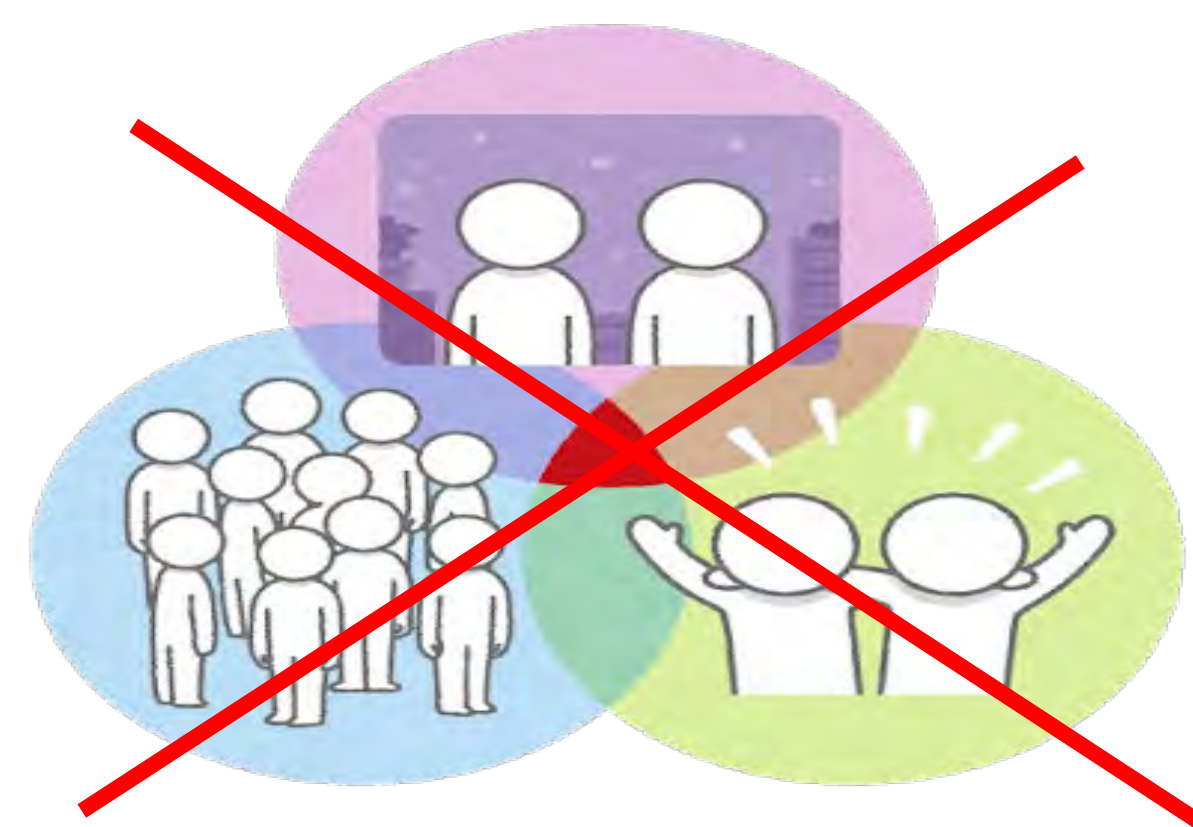
## ② 毎日体温測定を行い、発熱や咳など比較的軽い風邪症状でも、体調が悪いときは速やかに透析施設に連絡しましょう



発熱しているときは透析室に入ってください

## ③ マスクなしでの3つの密をさけて行動しましょう

- ・ 換気の悪い密閉空間
- ・ 多くの人の密集する場所
- ・ 近距離での密接した会話



## ④ 重症化を抑えて外来透析が継続できるよう新型コロナワクチンを定期的に接種しましょう

## ⑤ 新型コロナウイルス感染症になった場合は、かかりつけの透析医療機関で隔離透析となります。





# 透析患者の 災害時食事管理



命を繋ぐためには、食塩やカリウムの多い食品や料理に  
気をつけて、しっかり食べることが大切です

## ① 食べる

食事はしっかり食べましょう  
適量を確保し毎日食べましょう



## ② 減塩 水分コントロールのために最重要！

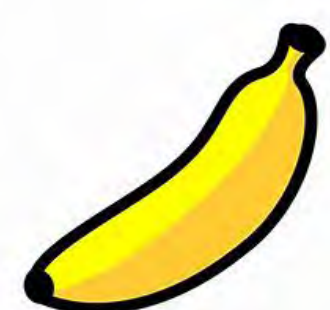
- ・弁当についている醤油やソースは、なるべく使わない
- ・「かける」より「つける」がおすすめ



## ③ カリウムの多い食品に注意

突然死の原因となる高カリウム血症に注意！！

支援物資のバナナや野菜ジュースに 含まれるカリウムの  
含有量に注意！！



- ・自分が透析患者である事を、隠さずに言いましょう。
- ・具合の悪い場合は、早めに避難所の係の方に言いましょう
- ・水分・カリウム(K)に気を付けましょう





# 透析患者の 災害時の口腔ケア



災害時は歯磨きが十分に出来ない可能性があります  
お口の中を清潔にして肺炎などの感染症を予防しましょう

①お口の中が不潔な状態が続くと、ばい菌が原因で様々な  
感染症や誤嚥性肺炎などを起こしやすくなります

・体力のない高齢者の方や、持病がある方は特に注意が必要です

②災害時は水不足が予想されます

・水を必要としない液体ハミガキや洗口液を準備しておきましょう

・水や液体ハミガキなどを準備できていない場合は、布やウエット  
ティッシュで拭くことも効果的です

③虫歯や歯周病がある方は、定期的に歯科受診をして治療を  
しておきましょう



④口腔ケアの方法

【液体ハミガキ・洗口液】

・10～20mlをお口に含み、30秒以上ブクブクとうがいをする

※使用後水ですすぐ必要はありません

【歯ブラシがない場合】

・食後に少量の水やお茶でブクブク・ガラガラとうがいをする

・タオルやハンカチ、ティッシュペーパーなどで歯の表面をこすり、  
汚れを取り除く

日頃から準備しておきましょう

歯ブラシ、歯磨き粉、洗口液、液体ハミガキ

ウエットティッシュ、ティッシュ

キシリトールガムやシュガーレスガム等も便利です

入れ歯使用者はケース、洗浄剤







# 透析患者の 災害時内服管理



いつ、どこで被災するか分からないので、薬は1日分をセットにして3日分程度をいつも使うカバンに常に入れておきましょう

薬には2～3日飲まなくても身体に影響が出ないものと、1回でも飲まないとすぐ身体に影響が出るものがあります。

＜すぐ身体に影響の出る薬＞

血圧降下剤、心臓のお薬、インスリン、糖尿病の飲み薬、カリウムを下げる吸着剤など

## ① 糖尿病の飲み薬の内服中の人

- ・食事が取れないときの内服を事前に先生と相談する  
※食事が取れないときに服用すると低血糖になるものもあります
- ・先生と連絡が出来ないときは避難所の先生に相談する



## ② インスリン治療中の方

- ・食事の有無によって使用方法が変わるため、使い方を先生に相談指示をもらいましょう



## ③ 低血糖への対処

- ・ブドウ糖キャンディは常にカバンに入れておきましょう



※お薬手帳を携帯しましょう





# 透析患者の 災害時のインスリン管理



普段からかかりつけ医に相談し、対応方法を決めておきましょう  
避難所へ糖尿病であることを伝えましょう

## ①インスリンや糖尿病の薬は自己判断で中止しないで下さい

- ・食事の有無によって使用方法が変わるため、災害発生時の注射方法を、普段から医師に相談して、対応できるようにしておきましょう

## ②インスリン管理

- ・やむを得ない場合は、注射薬は1ヶ月程度は常温で保存しても構いません
- ・注射薬の貸し借りは絶対にしないで下さい  
誤った注射をしたり、感染する危険があります



## ③経口血糖降下薬やインスリン、ブドウ糖の入手方法

- ・避難所の救護所又は巡回で訪れる医療救護班に相談する
- ・避難所近くの病院、薬局に、お薬手帳を持参して相談する
- ・避難所担当者をお願いして保健所等に状況を伝えてもらう

## ④低血糖の対処法

- ・ブドウ糖や飴などは常時カバンに入れておきましょう  
災害時は特に食事摂取が不安定になるので注意が必要です

### 日頃から準備しておきましょう

- ・インスリン、針、薬  
※1週間分くらい
- ・水、捕食(飴など)、ブドウ糖
- ・血糖測定器、アルコール綿
- ・糖尿病連携手帳、お薬手帳



### インスリンポンプを使用している方へ

- ・交換用電池を準備しておきましょう
- ・ポンプが作動できない時のために、ペン型インスリンと注射針を最低1週間分は準備しておきましょう
- ・ポンプが作動できない場合に注射する、インスリンの種類と単位数を医師に確認しておきましょう

