

ひだまり

みなさんと「一緒に歩く」透析情報誌

vol.44



いざという時役に立つ！ 透析患者様用 災害対策マニュアル



まりーちゃん

ひだくん

- 今さら聞けない! **透析Q&A**
- 遊んで楽しく学べる**透析かるた**
- エンジョイ! **透析クッキング**
- ひだくんの**もっと知りたい!**
- やってみよう! **脳のトレーニング**

いざという時役に立つ!

透析患者様用 災害対策マニュアル



ひだくん

ボクたちが
ご紹介します!



まりーちゃん

近年の日本では、地震だけでなく地球温暖化の影響に伴う集中豪雨による土砂災害や河川の氾濫など年々増加する傾向にあり、いつどこで自然災害が発生してもおかしくない状況です。

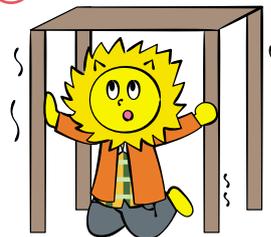
自然災害から身を守るため、災害対策をおさらいしましょう!

もし災害が発生したらどうすればいいの?

・ 自宅にいるときに大きな地震が発生した場合 ・

まず身の安全を確保する事が重要です

- 家具の倒壊や落下物から身を守り、揺れがおさまるのを待ちましょう。
- 揺れがおさまったら、被害の程度を確認します。
- テレビやラジオで震源、震度の情報を集めて現状の把握に努めます。被災状況次第で、今後の行動を決めましょう。避難所に行かれた場合、避難スタッフに「自分が透析患者」であることを伝えて、支援を依頼してください。
- 災害時伝言ダイヤルを聞きます
大きな地震が起きると電話が通じにくくなるので、まず災害伝言ダイヤルを利用して、通院されている病院で透析が出来るかどうかを確認して下さい。



✓ 災害時伝言ダイヤルの使い方

クリニックからの情報は災害時伝言ダイヤルにて確認出来ますので使い方を覚えておきましょう!

携帯電話・スマートフォンからも使用できます。

再生の手順

- 1 171をダイヤル
171
- 2 再生を選ぶ
2
- 3 通院している施設の電話番号を入力
0XX XXX XXXX

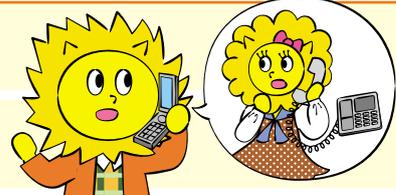


もちろん、通院されている施設の電話番号も覚えておきましょう!

録音の手順

ご家族間での連絡手段として有効です。

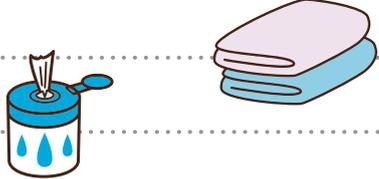
- 1 171をダイヤル
171
- 2 再生を選ぶ
2
- 3 自宅または連絡を取りたい方の電話番号を入力
0XX XXX XXXX
- 4 **ダイヤル式電話の場合** 「ピッ」と音が鳴ったら録音できます
プッシュ式電話の場合 1を押して「ピッ」と音が鳴ったら録音できます



防災袋に入れる物 チェックリスト

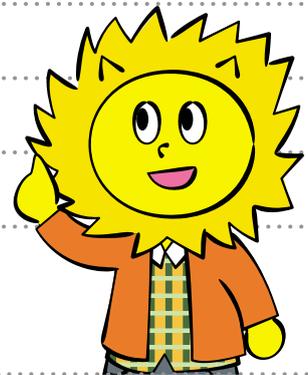
災害が起きた場合、あると便利なものを以下のリストにまとめました。
何かと不自由な状況になりやすい避難生活に備えて、
ご自宅の防災袋の中身を日ごろからチェックしておきましょう。

一般的な用品

- 懐中電灯** (電池が長持ちするLEDライトがよい) 
- 乾電池** (懐中電灯・ラジオ用)
- 携帯電話充電器** (乾電池式やソーラー充電式がある) 
- タオル、下着、衣類** (少量でもあると安心)
- ブランケット、毛布類** (避難先で寒さから身を守る) 
- ティッシュペーパー、ウェットティッシュ**
- マスク** (がれきのほこりから喉を守る、避難所での感染を防ぐ)
- 雨具** (レインコートなど)
- 手袋** (特殊軍手、革手袋だとガラスでもけがしない) 
- ビニール袋、ごみポリ袋** (色々な用途に使える重宝する)
- 水** (ペットボトル1~2本) 
- 現金** (自動販売機等では小銭が多いと便利)



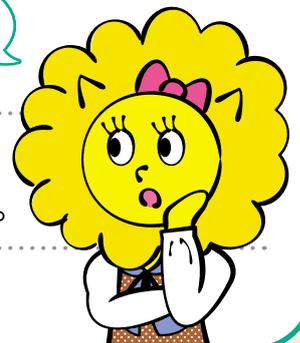
いざというときに
備えよう!



透析患者として特別に用意すべき重要な用品

- 保険証、各種受給者証(コピー)**
コピーを全部揃えておくと、被災時にスムーズに医療を受けられます。
書き換えがあったら、すみやかにコピーをとりなおして下さい。
- 普段飲んでいる薬**
透析患者様は薬が切れると体が苦しくなったり、
急激に体調を崩したりするおそれがあります。 
- 自宅近くの透析施設を知っておく** (次のページで詳しく説明します)
自宅の近くの透析施設の所在地、電話番号を知っていると便利です。

しっかり
準備しなくちゃね



被災生活中の食事について

透析をすぐに受けられない事態が想定されるので、いつも以上に食事に対する注意が必要です。
普段から塩分・水分やカリウムの過剰な摂取をひかえることが大切ですが、
災害発生時は特に注意して下さい。

平常時よりも食事から摂取するタンパク質・カリウム・塩分が多くなりやすい

透析不足に加え、透析患者様向きではない非常食や配給食料で、
尿素窒素やカリウムの数値が普段以上に高くなる危険性があります。

● 避けたい食品

果物、野菜ジュース、お茶、コーヒー、牛乳、弁当の梅干し・漬物・佃煮・おかずの一部、
チョコレート・黒砂糖の入った菓子

● カロリー確保に食べるとよい食品

白米、おかゆ、麺類、パン、カンパン、ビスケット、飴玉
※麺類、パンは塩分に注意



カロリー不足で命の危険

食事量が不足して摂取カロリーが減ると、体内のタンパク質が壊れて尿素窒素やカリウムが上昇します。透析患者様の命をおびやかす、大変危険な状態です。**カロリー不足に注意して充分食べるのが大切です。**

水分はとりすぎも、我慢しすぎも禁物

透析がなかなか受けられないことを考え、**水分は普段の2/3程度**に減らしましょう。日頃から水分を我慢できないタイプの人には特に気をつけて下さい。とはいえ水分が少なすぎると、血栓症やエコノミークラス症候群になりかねません。水分は適度に摂りましょう。
また、喉がかわいてしまうので、**塩分の取り過ぎは禁物**です。

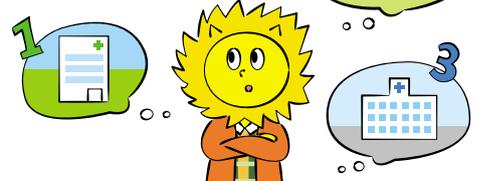
〓再確認〓

災害に備えて普段から心がけておきたいこと

第2・第3の透析施設を調べておく



大きな地震の被害により、水・電気・ガスの供給がストップしてしまった場合、**回復するまで透析治療は出来なくなってしまいます**。そうした場合、他に治療が出来る施設を調べてひとりひとりに**連絡・案内**をすることは**不可能**ですので、ご自宅の近くで他に通院できそうな「**第2の透析施設**」を調べておきましょう。また、しばらく自宅を離れ、余震が起らないような場所の親戚宅などで生活しなければならなくなることも想定され、そうしたときに通院できる「**第3の透析施設**」も確保しておく、いざというときに安心できると思います。



日本透析協会「災害時情報ネットワーク」を活用して、被災地域内の透析医療機関被災状況、また受け入れ可能な透析医療機関情報を得ることができます。



URL <https://www.saigai-touseki.net/>

今さら聞けない!

透析

Q&A

透析治療にはわからないこともいっぱい。
今さら聞けない基本的なことから
長年の疑問までなんでもお答えします。

回答いただいた先生
堀川 和裕先生



Q

天候異変等で通行止めになり、1回の透析が不可能になった場合の透析患者に対する対応をお教え下さいますか。

A

最近の天候の激しさや地震の頻発を見ると、自然災害によって通院ができなくなった時の対応を考えておくことは大切です。ご質問の、通行止めのため通院できなくなった時ですが、**2つのことを考えておく必要**があります。

●患者様のお身体の状態が曜日によって違います

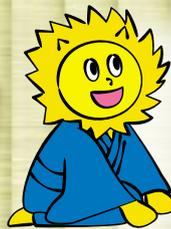
まず、**通院できなくなった曜日によって、必要な対応が変わってきます**。なぜなら、患者様のお身体の状態が曜日によっても違うからです。週の2回目や3回目、つまり水曜日から土曜日の透析が受けられなくなった場合は、その透析を翌日に振り替えることができる場合がほとんどです。しかし、週の1回目である月曜日・火曜日の透析に通院できなくなった時には注意が必要です。週の1回目の透析では、体重の増加が多いですし、カリウムも高くなっていることがしばしばあります。そのような状態の時に、翌日に振り替えできるかどうか、検査なしで確実に判断する手立てがありません。そのため、**週の1回目の透析には、できるだけ来院していただくことが大切**です。また、日ごろから体重の増加(塩分・水分制限)とカリウムには十分気をつけていただき、週の1回目の透析が受けられなくなっても大丈夫なようにしておいていただきたいと思います。普段の検査でカリウムが高めの方は、カリメートなどのお薬を常備して、透析できなくなった場合に服用をしていただくこともあります。透析できずにご自宅で待機をされている時に体調が悪くなった場合には、**消防署に連絡をしていただき、救急車や災害派遣用のボートなどの要請が必要**となるかも知れません。

●影響の範囲によって対応できることが変わってきます

2つめに考える必要があることは、通行止めの範囲、つまり**自然災害の大きさ**です。例えば、2~3名の方が通院できなくなったと言う場合に、翌日への振り替えは多くの透析施設で対応が可能だと思います。しかし、仮に半分以上の方が通院できなくなった場合、その全員を翌日に振り替えることは容易ではありません。その際には**クリニックからの連絡をお待ちいただくこと**になります。私たちの透析クリニックではそのような経験はありませんが、**通院されている透析施設が遠方の場合で、荒天が予測されている場合には、近隣の宿泊施設などに前泊をしていただくことも**選択肢となるかも知れません。

遊んで楽しく学べる

透析かるた



透析生活についての
注意点やアドバイスなどを
テーマにしたかるたをご紹介します。
五十音順に毎号少しずつ
掲載いたします。



ストレス
溜めれば
尿素もあがる



世界一周
透析ネット



損して
得取れ
透析人生

エンジョイ!

透析 クッキング

vol.44



ここがオススメ!

旬の食材を用い、見た目にも秋を意識した献立です。

鶏肉と秋野菜の バター醤油炒め

さつまいもときのかを使い秋らしい献立にしました。
主菜を白身魚や豚肉に変えても美味しくいただけます。



材料
(1人分)

鶏もも肉……………80g
薄力粉……………3g(小1)
まいたけ……………30g
さつまいも……………20g
油……………4g(小1)
醤油……………6g(小1)
A
バター……………8g(個包装のもの1つ)
いりごま……………少々

栄養量

エネルギー……………291kcal
たんぱく質……………14.8g
カリウム……………406mg
リン……………175mg
食塩相当量……………1.2g

作り方

- 1.まいたけは食べやすい大きさにほぐす。さつまいもは薄めの半月切りにし、茹でこぼす。鶏肉は1口大に切り、薄力粉をまぶす。
- 2.油を入れたフライパンに鶏肉とまいたけを入れ火を通す。
- 3.火が通ったらさつまいもを加え軽く炒めAを加え絡める。
- 4.皿に盛りいりごまをかける。

・芋類・きのこ類はカリウムを多く含む食材の為食べ過ぎには注意です。
・今回はきのこ類の中でカリウムが少ないまいたけを使用しています。



こちらのレシピにも注目♪



炒りなます

炒めることで余分な水分が飛び、調味料が薄まらず美味しくいただけます。
火を止めてからお酢を入れることで酸味が飛ぶのを防ぎます。

〈材料・1人分〉

大根……………45g
にんじん……………5g
ごま油……………2g(小1/2)
穀物酢……………5g(小1)
砂糖……………1.5g(小1/2)
塩……………0.2g

〈栄養量〉

エネルギー……………34kcal
たんぱく質……………0.2g
カリウム……………117mg
リン……………21mg
食塩相当量……………0.2g



キャベツの山椒マヨネーズ和え

山椒の爽やかな風味でさっぱりといただけます。
水さらしの後はしっかりと水気を切りましょう。

〈材料・1人分〉

キャベツ……………50g
マヨネーズ……………8g(小2)
山椒……………1g

〈栄養量〉

エネルギー……………68kcal
たんぱく質……………1.0g
カリウム……………119mg
リン……………21mg
食塩相当量……………0.2g

一食全体の栄養量(ごはん200gを含む)

鶏肉と秋野菜のバター醤油炒め・炒りなます・
キャベツの山椒マヨネーズ和え

エネルギー……………705kcal
たんぱく質……………21.0g
カリウム……………700mg
リン……………273mg
食塩相当量……………1.6g

日本最大のレシピサイト「クックパッド」にレシピの
掲載をしています。色々な透析食をご紹介しますので、ぜひご覧ください!

クックパッド かいこうかい 検索





もっと知りたい!



メディカルフィットネス偕行会ウェルネスセンターのご紹介

「メディカルフィットネス 偕行会ウェルネスセンター」は、2004年9月に名古屋市初の「医療法42条施設」として愛知県から認可され、疾病の予防や改善を目的とした運動療法を保険適応外で行う施設として開設いたしました。

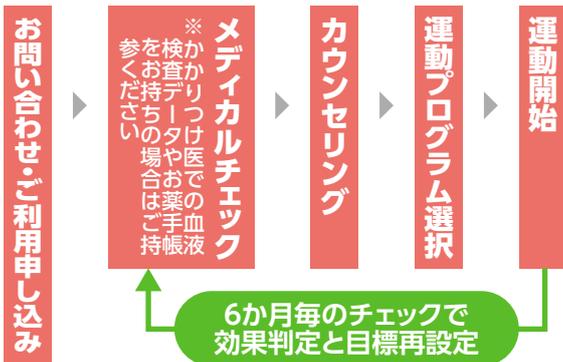
医療機関と連携し、効果的で安全性の高い運動プログラムを個別に作成し、運動専門スタッフによる運動指導を行っています。定期的なメディカルチェックで運動療法の効果測定を行うことも可能です。



●ご利用いただける方

- ・運動療法に興味がある方ならどなたでもご利用できます。心臓の疾患がある方や、その他合併症がある方も安心してご利用いただけます。(ただし、医師より運動制限をされていない方に限ります)
- ・施設見学、無料体験も可能です。(要問い合わせ)

●ご利用の流れ



透析施設で担当している運動療法スタッフが常駐しているため、安心!

●プログラム紹介

最大5名で行う 集団運動コース

有酸素運動+筋力トレーニング+ストレッチで生活習慣病の予防・改善を目指します。



心電図を装着して行う 心臓リハビリコース

心臓疾患の治療・手術後の再発予防を目的に運動療法を行います。

トレーナーと1対1で行う 個別対応コース

個々の要望に応じた運動メニューで目標達成を!



炭酸泉足浴、炭酸泉シャワーも完備しています(別途有料)。

●アクセス 「名古屋共立病院 東館」より南へ徒歩1分

住所	〒454-0933 名古屋市中川区法華1丁目202番地	
予約電話番号	052-353-9124	
予約受付時間	月・水曜日	9:00~20:30
	火・木・金曜日	9:00~17:00
	土曜日	9:00~13:00
休館日	日・祝・年末年始	



透析中の気分転換などに、頭の体操はいかがですか？



やってみよう!

脳のトレーニング



第8回 どこに着くのかな？

指示に従ってすごろくを進めてください。最終的にたどり着いた食材の名前を答えましょう！

Q1

- 4マス進む
- 2マス戻る
- 3マス進む

制限時間
30秒

スタート ↓		なし
りんご		くり
ぶどう	さつまいも	かき

Q2

- 6マス進む
- 3マス戻る
- 5マス進む
- 2マス戻る
- 3マス進む

制限時間 **1分**

スタート →	なし	かぼちゃ	ぶどう
まつたけ	青りんご		さつまいも
マスカット	かき	くり	りんご

答えは6ページの一番下をご覧ください！

偕行会 透析グループ

AICHI

名古屋共立病院

〒454-0933 愛知県名古屋市中川区法華一丁目172番地
TEL 052-362-5151

偕行会城西病院

〒453-0815 愛知県名古屋市中村区北畑町四丁目1番地
TEL 052-485-3777

偕行会セントラルクリニック

〒454-0933 愛知県名古屋市中川区法華一丁目206番地
TEL 052-363-7373

名港共立クリニック

〒455-0021 愛知県名古屋港区木場町8番地202
TEL 052-698-3077

海部共立クリニック

〒498-0006 愛知県豊田市佐古木二丁目280番地1
TEL 0567-65-1171

偕行会リハビリテーション病院 透析室

〒490-1405 愛知県豊田市神戸五丁目20番地
TEL 0567-52-3883

豊田共立クリニック

〒470-1201 愛知県豊田市豊栄町十丁目59番地
TEL 0565-74-0774

浄水共立クリニック

〒470-0343 愛知県豊田市浄水町伊原原300番地
TEL 0565-47-0200

半田共立クリニック

〒475-0862 愛知県半田市住吉町二丁目166番地
TEL 0569-32-1700

安城共立クリニック

〒446-0065 愛知県安城市大東町4番14号
TEL 0566-73-0610

碧海共立クリニック

〒446-0053 愛知県安城市高棚町中島115番地1
TEL 0566-73-2710

瀬戸共立クリニック

〒489-0916 愛知県瀬戸市平町二丁目19番地
TEL 0561-86-0555

運動でシャントを強くしましょう!

シャントを強くする方法としては、**シャント側の手を掌握(握ったり・開いたり)する運動をおすすめ**します。運動で筋肉を使用するためには多くの酸素を必要とします。そのため、血液によって酸素を多く運搬するために**血管が太くなります**。**長い期間透析治療を行っている**と、**血栓**ができたりすることで、**血管が詰まってしまうこともあります**。こうしたことを予防するために運動で太くて詰まりづらい健康な血管にしておく必要があります。**掌握運動には、グリップハンドやゴムボールを用いて行うと、さらに効果的**です。



SHIZUOKA

静岡共立クリニック

〒422-8006 静岡県静岡市駿河区曲金四丁目1番25号
TEL 054-284-7222

城北共立クリニック

〒420-0805 静岡県静岡市葵区城北111番地1
TEL 054-249-2555

掛川共立クリニック

〒436-0020 静岡県掛川市矢崎町2番地3
TEL 0537-61-5511

佐鳴台あさひクリニック

〒432-8021 静岡県浜松市中区佐鳴台五丁目20番10号
TEL 053-415-3500

高丘北あさひクリニック

〒433-8119 静岡県浜松市中区高丘北二丁目29番63号
TEL 053-430-5353

NAGANO

駒ヶ根共立クリニック

〒399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂4269番地
TEL 0265-82-5022

GIFU

中津川共立クリニック

〒508-0011 岐阜県中津川市駒場1666番地1122
TEL 0573-65-8777

MIE

くわな共立クリニック

〒510-8101 三重県三重郡朝日町大字縄生353番地1
TEL 059-376-3030

TOKYO

駒込共立クリニック

〒113-0021 東京都文京区本駒込六丁目25番地4号 中居ビル2・3F
TEL 03-3941-9988

豊島中央病院

〒170-0012 東京都豊島区上池袋二丁目42番21号
TEL 03-3916-7211

SAITAMA

さいたまほのかクリニック

〒337-0017 埼玉県さいたま市見沼区風渡野29番1
TEL 048-681-6211



このカタログは環境にやさしい植物油インキを使用して印刷しています。



見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。



ミックス 責任ある木質資源を使用した紙 FSC® C019709