

ラディッシュ通信 18年夏号

災害に備えよう

ここ数年の気象の変化は怖いですね。想像をはるかに超える大きな被害が各地で起こっています。災害は地震だけではなく！台風による洪水、土石流などにも備えて災害対策をしておきましょう。

透析医療は災害に弱い！

透析室担当医 横田先生より

週3回、当たり前のように実施している血液透析ですが、実は災害には、もろい医療です。建物や器械が大丈夫でも、水・電気の供給が無ければ、血液透析を回すことはできません。透析は災害に弱いのです！地震、津波、竜巻、風水害などの天災は、老化や病気と同じで、それ自体を無くすことは出来ません。自分たちで事前に対策を立てて、そのリハーサル練習をすることで、災害による被害を少なくすることは可能です。

私たちは、何か起こってからあわてふためく生き物です。それを承知した上で、常日頃より「私は自分を大事にする」ということを練習しましょう。具体的には、「食う」「寝る」「動く」「出す」を、日々の変化に応じて少しずつ自分で調整する力を身につけておくことです。

今、自分が飲んでいる薬が何なのか、なぜ必要なのか、この際、いっしょに復習しましょう。また、K(カリウム)含有食品や塩分を多く含む食物は、透析が安定して出来るまで、災害時には減らします！

最後になりましたが、適切な「情報」を得ることが一番大事です。災害時にどう行動すれば、自分を守る情報が得られるのかについて、平時より想定問答しておく必要があります。セルフ・ケアが上手な人は災害にも強い人です。



ハザードマップってなあに？

災害対策委員長 臨床工学技士 田中 功

ハザードマップとは地震、津波、洪水、土砂災害などの被害を予測し、被害のおそれがある地域や避難に関する情報を掲載した地図です。近年、想定を上回る豪雨が発生しており見直されています。

2018年7月の西日本豪雨では岡山県真備町の洪水ハザードマップは、今回とほぼ同じ浸水域を想定していました。しかし深夜に発生したことや、大雨の影響で防災無線放送が聞き取りにくく被害が大きくなりました。また、聞こえたとしても経験上「家は大丈夫」と思い込み、被害に遭われています。

ちなみに避難情報には高齢者らが避難を始める目安の「避難準備・高齢者等避難開始」、住民に避難を促す「避難勧告」、さらに危険性が高まったときの「避難指示(緊急)」があります。秦野市はエリアメールや防災無線放送で情報提供しますが、聞き取れなかったり内容確認したい場合は「テレホンサービス(81)5101」を利用してください。秦野市のハザードマップは6地区に分かれており、避難所等も掲載されています。御自分の家や学校、職場も含めて確認しましょう。



自然災害は自らの判断で避難行動をとることが原則です。ハザードマップを確認して、いざというときの避難行動について考えておきましょう。



地域全体が被災した場合
県外の親戚に頼ることも
考えておきましょう

検査日程

胸部レントゲン



心電図

検査日程	胸部レントゲン	心電図
8月	24・25日(午前の方) 13・14日(午後の方)	13・14日
9月	21・22日(午前の方) 10・11日(午後の方)	10・11日
10月	19・20日(午前の方) 8・9日(午後の方)	8・9日
11月	16・17日(午前の方) 5・6日(午後の方)	5・6日

* 検査日程は予定です。毎月の予定表で再度ご確認ください。

【熱中症に注意して猛暑を乗り切りましょう】



保険証

透析手帳

お薬手帳

★糖尿病の方

糖尿病(血糖)手帳

インスリン製剤



新人スタッフ紹介

臨床検査技師 まきしま まなみ
牧嶋 愛美

臨床検査技師 たかおか たかこ
高岡 貴子

看護師 あそう まさかず
麻生 政和

よろしくお願ひ致します

	看護師より	栄養士より
普段から心がけておくこと	<p>災害発生時は透析がすぐに受けられない事態が想定されます！</p> <p>♠体重コントロール</p> <ul style="list-style-type: none"> いつも以上に食事・水分に対する注意が必要になります。日頃から水分を我慢できないタイプの方は特に気を付けましょう。 極端な水分制限は、血栓症やエコノミークラス症候群になる可能性もあります。発汗量や食事量など状況に合わせて適切に摂りましょう <p>♠お薬について</p> <ul style="list-style-type: none"> お薬には2~3日飲まなくてもすぐに影響が出ないものと、飲まないと早期に体に影響が出るものがあります。普段服用している薬の内容を知っておきましょう。詳しくは医師・看護師・薬剤師にお尋ねください。 薬を2~3日分持ち歩くか、すぐに持ち出せるように準備しておきましょう。 糖尿病でインスリンや経口血糖降下剤を使用している方は、常に携帯してください。 	<p>♥透析間隔があいても大丈夫なように食事や生活習慣を整えておきましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> 水分を計量して飲んだり体重測定をしたりして体重増加量を把握しておきましょう。 減塩の工夫やカリウム、リンの調整方法を身につけておきましょう。 栄養状態を維持し、体力をつけておきましょう。 <p>♥非常食を用意しておきましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> 最低3日分、できれば7日分があると安心です。 ①水・・・1人1日2~3リットル ②そのまま食べられる食品 乾パン、クラッカー、栄養補助食品 缶詰（魚、肉、卵、豆、野菜、果物） あめ、キャラメル、ビスケット、ようかん ③簡単な調理で食べられる食品 アルファ米、レトルト食品（ご飯、惣菜） もち、乾麺、小麦粉、ホットケーキミックス 乾物（高野豆腐、切干大根、海藻、かつお節、ごまなど）
避難所・被災後の注意事項	<p>♣透析治療を受けていることを伝えましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> 透析施設の被害状況など情報を把握しましょう。 <p>♣感染症を予防しましょう</p> <p>断水で体の清潔が保てなくなる可能性があります。</p> <ul style="list-style-type: none"> シャント腕の洗浄が困難な場合はボディーシートなどで拭きましょう 歯は綿棒やティッシュでこすったりして口の中をきれいにし、肺炎を予防しましょう。 <p>♣次のような症状がでたら、医療スタッフや病院に速やかに知らせましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> 熱が出た 息苦しい、手足が異常にむくむ 頭痛、吐き気、体全体がだるい 力が出ない、口や手足のしびれ、不整脈がある シャントの異常（音がしない、拍動が止まった、赤く腫れて痛みがあるなど） 	<p>◆避難先でもきちんと食べましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> 体力の維持、体調を整えるために、食べるのが大切です。 <p>◆塩分や水分、カリウムに気をつけましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> 透析時間や回数が減ると、尿素窒素やカリウムがたまりやすくなります。また、除水できる水分量も少なくなります。 カリウムの多い食品を控えましょう。定期薬でカリウムを下げる薬が出ている方は、通常通りに服用してください。 のどが渇いて水分が欲しくなるのを防ぐため、塩分を控えましょう。 配給の食事は自分で調整して食べる必要がありますが、「塩分、カリウム制限中」であることを伝え、可能な範囲で対応してもらえるように避難所の方に相談しましょう。