

2026 年

防災ガイドブック



災害が起きたら、あなたはどのような行動をとりますか？
あわてないためにも、しっかり読んでおきましょう！

氏 名	生 年 月 日		電 話 番 号
自 宅 住 所	〒		
緊 急 連 絡 先	氏 名 住 所	続 柄 電 話	
透 析 施 設	施設名 医療法人 仁悠会 寺川クリニック 住 所 〒581-0013 八尾市山本町南 1-10-6 山本スターライトビル 3F・4F 電 話 ☎ 072-925-5858		

目次

page

- 1 普段から心がけてほしいこと
- 3～4 透析を受けていない時に災害が発生した場合
 - ①安全の確保
 - ②クリニックとの連絡
 - ③クリニックとの連絡がとれない場合
 - ④大規模災害時の心得として
- 5 災害時伝言ダイヤル使用方法
- 6～7 透析中に災害が発生した場合
- 8～9 避難経路・八尾市防災マップ
- 10 食事の管理
- 11～12 薬の管理
- 13 クリニックで透析が受けられない場合の医療機関





普段から心がけてほしいこと

■ 透析は災害に弱く、断水または停電が発生すると透析が出来なくなります。断水、停電共に施設単独で復旧することは不可能です。

大規模災害（主に地震）が発生した場合、寺川クリニックで透析できない可能性が高いことを、あらかじめ理解していただくようお願いします。

■ 災害時に備えて、ラジオ・懐中電灯・タオル・水・保存食などを一つにまとめて用意しておきましょう。

■ 普段から透析管理手帳・血圧ノート・お薬手帳・身体障害者手帳・保険証のコピー・常備薬を持ち歩くように心がけましょう。



■ 防災の手引も、いざという時に備えて、わかりやすい場所に保管しておきましょう。



どこに保管したのかわからなければ意味がありません！

■ クリニックで透析が受けられない場合に備えて、親戚・知人・友人などの避難先を想定して、そこに近い透析医療機関を把握しておきましょう。

■ 他施設で透析を受けることになる場合に備えて、透析管理手帳には、透析条件が記入してあります。

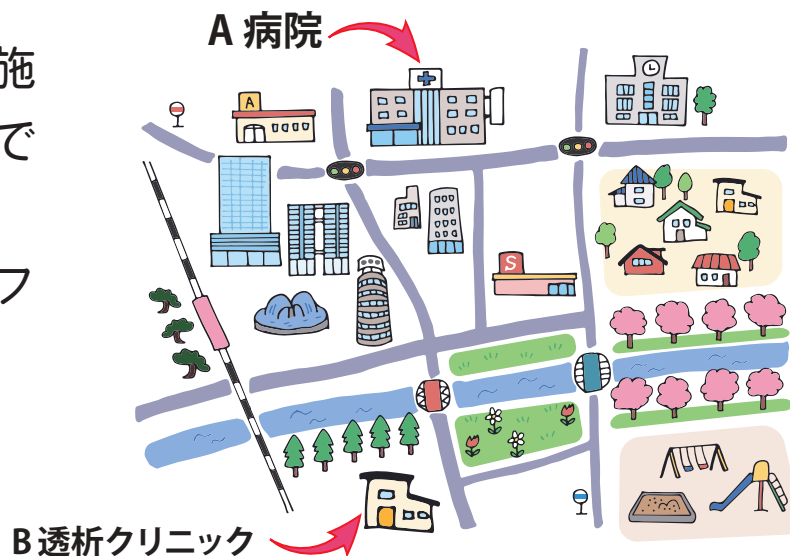
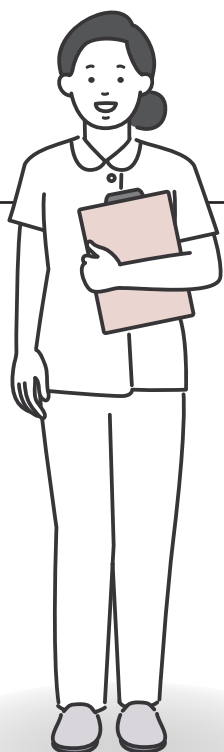
災害など何らかのトラブルがあった場合、それを提示しましょう。



「いざ」という時、手元になければ意味がありません！

住んでいる所や通院している施設が、大規模災害に見舞われた場合、1～2週間は地元から離れて透析を受けることも考慮しておきましょう。

親戚・知人の近くの透析施設も調べておくと、安心ですよ！
調べてほしい方はスタッフまでどうぞ。



災害時はこちらへ

寺川クリニック

☎ 072-925-5857



ぼくの使い方
知っていますか？

透析を受けてない時に災害が発生した場合

①安全の確保

■ 透析を受けられるまでの間、**エネルギーの確保**と、**水分・塩分・カリウム・タンパク質の制限**を確実に行いましょう。

(制限は平常時の半分が目安です。)

■ **広域避難所**に避難した場合、医療救護所のスタッフに**透析を受けていること**や、**次回の透析予定日**（最後に透析を受けた日）を申し出ましょう。

■ 万が一に備え、自分の**透析条件**や**内服薬**を把握しておきましょう。

②クリニックとの連絡



災害時はこちらへ

寺川クリニック



072-925-5857

■ クリニックへの連絡が可能な場合、自分の状況を報告し、クリニックの透析状況の入手や指示を受けましょう。

■ クリニックでの透析が不可能な場合、主治医またはスタッフの指示に従い行動しましょう。

③クリニックとの連絡がとれない場合

■ 大規模災害直後は電話が非常にかかりにくくなるため、電話での連絡が困難になります。電話での連絡が困難な場合は **NTT「災害用伝言ダイヤル」** を利用しましょう。

クリニックから伝言を入れておきます。(5ページ詳細説明)

④大規模災害時の心得として

時間的に透析を受けていない時に、災害が発生する可能性が高いと考えられます。特に大規模災害の発生時には寺川クリニックはもとよりスタッフも被災する事となります。その為**寺川クリニックが対応できることは非常に限定的**になります。

患者さん自身も当初は避難所に避難する可能性が最も高いと考えられます。

避難所に避難した場合は透析を受けていることを自治体の職員やボランティア、巡回の医師、看護師、あるいは周囲の方に必ず申し出てください。

災害時には自分で自分の身を守る積極性が必要です。



災害時伝言ダイヤル使用方法

伝言を聞く場合

1 **171** をダイヤルする

音声案内が流れます

2 **2** を押します

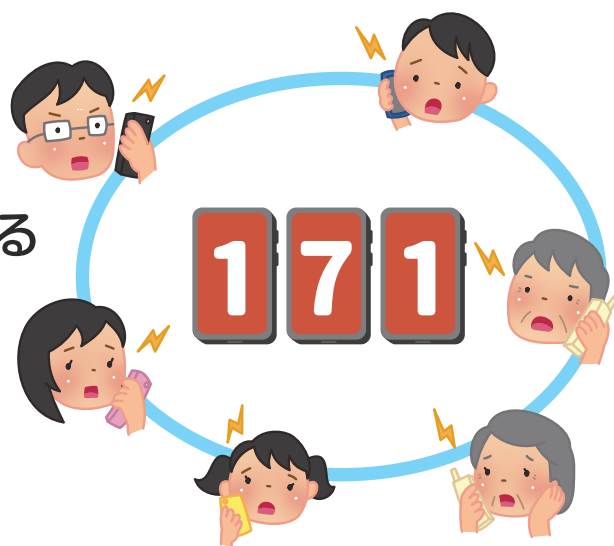
音声案内が流れます

3 寺川クリニックの電話番号を押します

072-925-5857

音声案内が流れます

4 伝言を聞く



実際に伝言ダイヤルを利用してみましょう！



毎月1日は、

災害伝言ダイヤル視聴訓練日
です。

クリニックからの伝言メッセージ
が入っています。

メッセージが聞けるように訓練し
ておきましょう。

透析中に災害が発生した場合

大きな地震の場合

■ **大きな地震の場合**、揺れている間はスタッフがベッドに近づくことは難しくなります。その間は自分で自分の身を守ることになります。

振り落とされないようにベッドにつかまり、布団をかぶって落下物から身を守りましょう。**可能であれば**回路が引っ張られることを防ぐため、**回路を手で持つよう**にしましょう。

■ 地震の後、断水や停電が起こると透析が出来なくなりますが、現在使用しているベッドサイドの透析機はバッテリーが内蔵しており、停電時でも 10 ～ 20 分程度動きます。

その間にスタッフが透析終了の操作を行います。

■ 基本的には**順次透析終了操作を行い、その後避難**することになりますが、緊急性が高く、**直ちに避難を要する場合は**、透析終了の操作は行わずに**すぐに抜針し、ベルトで圧迫止血**します。

ベルトは忘れないようにしましょう。





あわてずスタッフの指示に従って行動しましょう。

火が発生した場合

■ **火が発生した場合**は、出来るだけ身をかがめタオルを口・鼻にあてて、スタッフの誘導に従ってください。

■ ケガをしないように、**履物は必ず履いて**逃げましょう。

■ スタッフの誘導に従い、**指定の避難場所に避難**しましょう。

■ 避難所で穿刺部の止血確認や、傷の手当を行います。

被災状況から次の透析などの指示をしますので、**帰宅の指示が出るまで待機**しましょう。

■ 緊急事態ですのでスタッフ、患者さん含め全員で助け合って行動するようお願いします。





避難経路



①



②



③



画像でみる経路

④



- ① 寺川クリニック玄関出て西（左）
- ② 西へ向かい最初の四つ角
- ③ 最初の四つ角を左折
- ④ 進行方向の右側の奥（南側）駐車場

避難経路・避難場所については、

八尾市ホームページ掲載の

【やお防災マップ(洪水編・地震編)】を

参考に決定しています。

避難後は状況に応じて、小坂合公園、山本町南公園、山本コミュニティセンター山本出張所、八尾徳洲会総合病院、東朋八尾病院等へ移動し安全確保の上、その後の対応を考慮する事になります。

【やお防災マップ】

災害はいつ起こるかわかりません。

八尾市の「やお防災マップ」では、洪水・内水氾濫・土砂災害・地震などの災害リスクや避難場所を確認することができます。

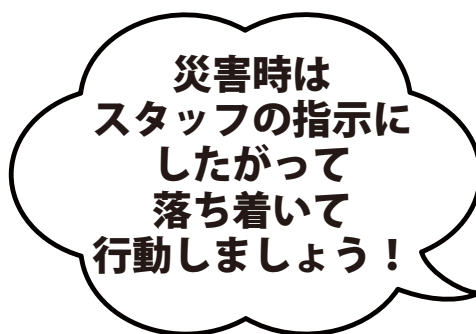
透析患者さんは、災害時の治療や移動についても考えておく必要があります。まずは、ご自宅周辺の危険箇所と避難場所、避難経路を確認しておきましょう。

家族との連絡方法なども含め、平常時から「もしもの時」を具体的にイメージしておくことが、安心につながります。

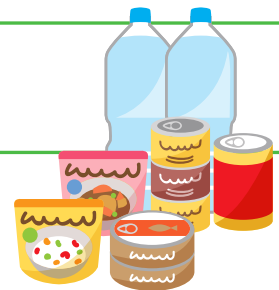
- ▶ 八尾市「やお防災マップ」 やお防災マップ | 八尾市公式ホームページ
下の QR コードからも「やお防災マップ」をご覧ください。
スマートフォンで読み取り、ご自宅周辺の災害リスクや避難場所を確認しておきましょう。



<https://www.city.yao.osaka.jp/shisetsu/1015790.html>



食事の管理



災害時には、

- ①透析が数日間受けられない。
- ②透析回数が減る、または透析時間が短くなる。
- ③食糧が不足し、救護物資（配給・炊き出し）の利用。

などが想定されます。このような状況下でも「食事と水分」を上手に管理することにより、少しでも長く日常生活を送る事ができます。

対策

- ▶ エネルギーを確保するために、ご飯・パン・ビスケットなどしっかり食べましょう。
- ▶ カリウム制限のため、バナナ・牛乳・野菜ジュース・即席めんなどを控えましょう。
- ▶ タンパク質を多く含む食品は控えましょう。
- ▶ 塩分の多い食品は控えましょう。
- ▶ 水分量（食事の水分＋飲水量）を1日「300～400ml＋尿量」に抑えましょう。



エネルギーが極度に不足すると、必要なエネルギー源を確保するために、筋肉を分解してエネルギーを得ようとします。筋肉が分解されてできたタンパク質とカリウムが、尿毒症を引き起こします。



薬の管理



避難中も欠かさず飲む薬はどれか主治医に尋ね、必要な薬が1つでも飲めるように準備しておきましょう。

一般的に、**血圧の薬、心臓病の薬、糖尿病の薬（インスリン）、カリウムの薬（カリメート、ケイキサレート、ロケルマ）**などは、中断するとすぐ身体に影響があるので、常に持ち歩くようにしましょう。



様々な形の薬用携帯ケースがあります

糖尿病のある方は低血糖に備えて、**ブドウ糖やブドウ糖を多く含む食品（ラムネ・氷砂糖など）**を忘れないようにしましょう。

〈調味料類の塩分 1g の目安〉

小さじ1杯=5 cc 大さじ一杯=15 cc

食塩=小さじ1/5杯 和風だし=小さじ1/2杯

しょうゆ=小さじ1杯 減塩しょうゆ=小さじ2杯

みそ=小さじ1+1/3杯 ケチャップ=大さじ2杯



〈タンパク質コントロール〉

タンパク質の多い食品はリンも多いです

リンが多く含まれている食品

魚類：まぐろ（赤身）、カツオ、さけ、あじ、カレイ など

肉類：豚ヒレ・ロース、鶏むね、手羽先、牛ヒレ・ロース

ウインナー、ソーセージ、ハム、 など

乳製品：牛乳、ヨーグルト、チーズ、バター など

〈カリウムコントロール〉

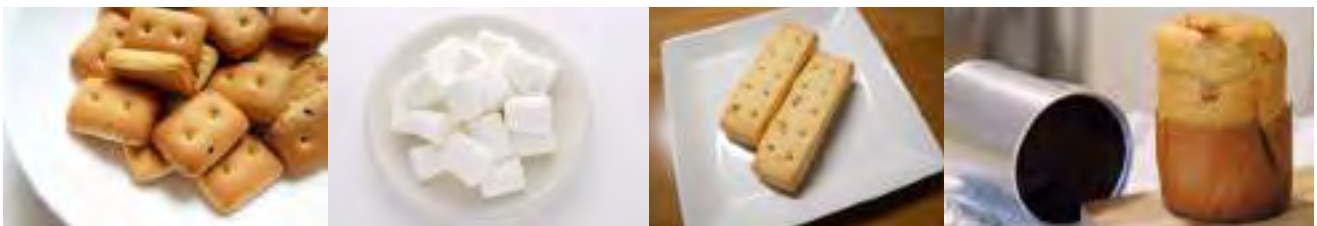
カリウムが多く含まれている食品

野菜類：ほうれん草、トマト、かぼちゃ、ジャガイモ、
サツマイモ、さといも、人参、レンコン、野菜ジュース など
海藻類：わかめ、ひじき、昆布（特に干したもの） など
果物類：バナナ、メロン、スイカ、ミカン、ぶどう など
豆 類：納豆、煮豆、大豆 など
種実類：ピーナッツ、くり など

〈災害時の目安〉

エネルギー	1300 ～ 1500kcal 以上
タンパク質	30 ～ 40g
カリウム	500 ～ 1000mg
飲水量	300 ～ 400ml + 尿量
塩分	3 ～ 4g 以下

エネルギーの確保には、
白米（味付けのないもの）
缶入りパン、乾パン
クラッカー（無塩）がおすすめ！
マシュマロやカロリーメイトも
エネルギー補給できます。

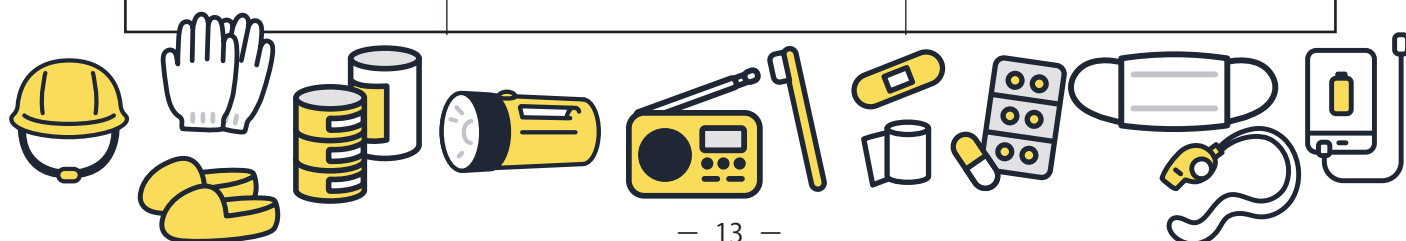


これらは 3 日間透析を受けられない場合を想定しての 1 日の
摂取量の参考値です。目安にしてください。



クリニックで透析が受けられない場合の医療機関

	医 療 機 関 名	電 話 番 号
自 宅 周 辺		
自 宅 周 辺		
親戚知人宅周辺		
親戚知人宅周辺		
そ の 他		
そ の 他		
同 一 法 人	ゆうクリニック	072 -925 -3434
同 一 法 人	清水クリニック	072 -948 -7776
地域基幹病院	八尾徳洲会病院	072 -993 -8501
地域基幹病院	東朋八尾病院	072 -924 -0281



初版 / 2026 年 8 月



医療法人 仁悠会 寺川クリニック

〒581-0013 八尾市山本町南 1-10-6 山本スターライトビル 3F・4F

☎ 072-925-5858