

ひまわり

VOL. 18

透析医療に関する知識 No. 15

人工透析と災害 ～火災時の対応について～



寿泉堂クリニック院長

熊川 健二郎

平成23年3月11日より1年あまり経過した今年の6月に隣のビル火災が有り、夜間透析中の患者さんがガス漏れにより透析中止となりました。その時の経験を元に対処策を示します。

火災発生時には、年3回の訓練通りスタッフの指示に従い避難して下さい。パニックにならない事が一番大事です。避難時にはまず煙にまかれないように姿勢を低くして、可能なら濡れタオルなどで口を覆って避難して下さい。透析針を抜く時間がなく、緊急離脱を行って腕に針が残ったまま避難しなくてはいけない場合は針が抜けないように気を使って行動しましょう。

エレベーターは使えません。患者さんのひとりひとりの状態はスタッフが把握していますので、勝手に行動しなくても大丈夫です。

全員避難出来たら次回の透析を、いつ・どこで受けたらいいのかの確認をお願いします。透析の機械のチェックがすぐに終わらない時には決まり次第スタッフより電話連絡します。

幸い当院は近くに寿泉堂総合病院に透析ベッドが10床ありますので何回に分けて透析をする事が可能です。クリニックが長期間使用できない時には他院へお願いする事があります。その



クリニック正面は一時通行止めに

時には手元にある透析カードとお薬手帳を忘れずに持参して下さい。時間に余裕があれば紹介状も送っておきますのでもし忘れてしまっても情報は送っておきます。

今回の夜間透析患者さんは次の日にクリニックと本院で透析を受けて頂きました。災害はいつやって来るかわかりません。日頃からの訓練が本当に役立ちました。これからも火災訓練には積極的に参加下さいますようお願いいたします。

最後に、スタッフも患者さんも「落ち着いて行動する事」が一番大事と思います。



～ 消火作業の様子 ～

5階透析室

4階透析室

隣からの煙が凄くて
一時緊迫した事態
となりました。

～プチメモ～

もしも自分が119番通報する
事になったら

- ①落ち着いて、まずは「火災」か「救急か」を伝えましょう。
- ②自分の名前、燃えている所の住所をハッキリ伝えましょう。
- ③近くに目標になる建物などを伝えましょう。
- ④自分が使っている電話番号を伝えましょう。
- ⑤燃えている物（建物）を伝えましょう。

皆さんも火の始末にはお気を付けて

離脱訓練・避難訓練の様子



水分管理について

残暑厳しい日が続いていますが、体調はいかがですか？
今回は水分管理についてのお話です。

腎機能が低下し、尿が出なくなると摂取しすぎた水分は体内にたまり、むくみ・体重増加・呼吸困難・血圧上昇などの症状が現われ、高血圧・心不全・肺水腫等の原因になります。
そのため、それらを予防するために日々の水分管理が大切になります。

水分管理の工夫

★水分の多い料理を知る

汁物、カレー、シチュー、鍋のも、めん類などは水分が多い料理です。
水分が多い料理は1日1回にしましょう。



★食品に含まれる水分を知る（食品の特徴を理解する）

主食の粥などは柔らかくなるほど水分が多くなります。
野菜や果物は重量の90%が水分です。



★水分の多い間食（果物、プリ、ゼリー、アイスcreamなど）のとり方に注意する

甘いものは喉が渇きやすくなるので出来るだけ小さいものを選びましょう。
果物は水分の他にカリウムも含まれているので食べすぎには注意しましょう。



★いつも使用するコップの容量を知る

普段使用しているコップの容量を把握し、何杯までと決めておいたり、容量のわかるペットボトルを利用するのも良いでしょう。（1日の決められた飲水量を守りましょう）



★温冷をはっきりさせる

極端に熱い、冷たいにすると少量の水分でがまんできるようになります。



食塩摂取量が多いと喉が渇き、水分が欲しくなります。
水分コントロールを成功させるには**減塩**する事も大切です。

クリニック ～ たなばた 2012 ～

今年もたくさんの願い事、有難うございました。皆さんの願いが叶いますように...

今回ご紹介させて頂くのは、寿泉堂クリニックの患者さんで最高齢の本田八重子さん（92歳）。たなばたの際にお話しを伺いました。スタッフも、いつも元気な八重子さんのお話を聞かせてもらうのが楽しみです。

- Q. ご長寿の秘訣を教えてください！
- A. いつの間にか年をとってしまった。
あえて言うなら野菜中心の食生活を
して来たからかな？
- Q. 今までで一番うれしかった事は
何ですか？
- A. 病気をした時に、5人の子供とその家族、
孫が代わる代わる見舞いに来てくれた
事！！ 生んでてホントによかった～☆



八重子さん、これからもたくさんお話聞かせてください！
ありがとうございました。



～ 笹提供 ME 三本木芳雄 ～

9月 10月
採血予定日のお知らせ

9/3～1週目
9/10～2週目
9/24～3週目

10/1～1週目
10/15～2週目
10/22～3週目

編集後記

今年の暑さは今までにない猛暑が続き皆さんバテ気味ではないでしょうか？ですが暑さ寒さも彼岸までという例えがあるように、もう少しの辛抱ですよ～☆☺