

## 大災害時の対応方法

### 災害で透析が受けられないとき：

透析をしなくても、心不全、高カリウム血症にならないければ、1 週間を越えて生存できます。冷静な対応をお願い致します。

被災 4-5 日後には、透析施設の機能が回復し、透析が可能になると思われます。

被災 5 日後にも透析施設が回復しないと考えられる場合、あるいは被災後 5 日が経過しても透析ができるようにならない場合には、被災していない地域に移動して透析を受けて頂くこととなります。

### 透析が受けられない場合の自己管理：

1、**食事療法：** 透析が開始される前の食事療法に、水分制限が加わります。

具体的には、

- ・カロリー摂取量： 1 日体重 1k g あたり 30-35 キロカロリー。  
低蛋白ご飯、乾パン、などを準備しておきましょう。
- ・蛋白制限： 1 日 35-45 g。体重 1k g あたり 0.6-0.8 g です。
- ・塩分制限： 1 日 3 g 以上、5 g 未満。
- ・カリウム制限： 湯がいた野菜をとります。果物禁止。  
生ジュース禁止。生野菜禁止です。

2、**水制限：**

- ・尿量が 1 日 100mL 以下の人： 食事以外の 1 日水分量は 300mL です。
- ・尿量がある人： 食事以外の 1 日水分量は (尿量+300) mL です。
- ・食事を摂らなかった場合は、1 食につき 300mL の水分補給をします。
- ・夏で気温・室温が高い場合は、上記に加えて 1 日 300-600mL の水をとります。
- ・できれば、体重を 1 日 1 回測定して、増加量を確認しましょう。
- ・被災 1 週間後で、体重増加量がドライエイトの 10%以内を目標とします。
- ・体重増加量が +5~6k g 以上になると、心不全になる可能性があります。
- ・息苦しくなったら、助けを求めましょう。

3、**くすりの服用：**

- ・いつも飲んでいる薬を服用しましょう。  
これに加えて
- ・重曹 0.5 g を、1 日 4 回 (毎食後、寝る前) 服用します。
- ・カリウム吸着薬を服用します。

安静は不要です。疲れ過ぎない範囲で体を動かしましょう。

これを行うことで、透析なしで 1 週間は過ごせます。