避難訓練と患者様勉強会

2025 年 9 月 28 日（日）ときわクリニックにて、避難訓練と患者様勉強会を行いました。 患者様 18 名とスタッフ 16 名が参加しました。
避難訓練は透析中に実際の地震が起きたことを想定し、患者様とスタッフが地震発生時の対応を確認しながら実施することができました。
患者様勉強会では災害伝言ダイヤルの説明、災害への備え、当院の災害対策、災害時の食事などについて説明させていただきました。
緊急時の対応を実際に経験し、とても充実した時間となりました。

＜避難訓練の様子＞

患者様勉強会内容

1.「災害にそなえてできること～171 訓練～」　臨床工学技士：高島
防災対策の三助は自助（自ら防災に取り組むこと）、共助（互いに助け合うこと）、公助（警察、消防など公的な支援）です。転倒防止のための家具固定、防災バッグ、食料や水などの準備、避難場所の把握、災害時の情報収集・伝達方法の確認など自助はとても重要です。
クリニックとして患者カード（血液透析記録）の配布、毎月の災害伝言ダイヤル訓練を実施しています。

2.「災害にそなえて」　看護師：寺田
透析中に地震が起きた場合、落下物を避けるため掛物などで身を守ります。揺れている間はベッド上で柵につかまり横になっているようにします。揺れがおさまってから被害状況を確認し医師の指示でスタッフが誘導します。普段から非常口、避難場所を把握しておきましょう。
防災マップは自身の住む地域のリスクを理解し、適切な防災行動をとるための重要なツールです。災害に備えて、わかりやすい場所に保管し災害時にすぐに取り出せるようにしておきましょう。

3.「当院の災害対策・避難訓練」　臨床工学技士：飯岡
当院の受水槽タンクは 10 トン程度貯水があり、断水時でも 4 時間は通常透析で運転可能です。長期的な断水の場合は、県南水道局と民間水供給業者から給水を行ってもらうことになっています。
停電時は自家発電装置を運用します。2011 年 3 月 11 日の東日本大地震による停電時は約 70L の軽油で 3 時間連続運転を行いました。しかしながら、自家発電装置は当院すべての電力を賄うことはできません。長期間の停電の場合は、選択と集中の観点から電力使用量を考えながら治療を行っていきます。

4.「災害時の食事について」　栄養士：計倉
災害時には断水や停電により数日間透析が受けられなくなります。透析時間の短縮や、回数の減少が想定されます。食料が不足したり支援物資を利用することになります。支援物資の中には塩分や水分、カリウムが多い商品もあります。災害時の食事のポイントは、「食べる」「減塩」「カリウムを控える」です。
災害への備えとして、最低 3 日分の食料在庫を増やす、栄養成分表を確認する習慣をもつ、普段から自己管理に努めることが重要です。

5.「血液透析と共に生きる」　藤井院長
日本における透析患者の状況、当院の透析患者の状況、日常生活での注意点、シャント管理の重要性などについて説明を行いました。日常生活での注意点は食事制限、合併症の予防・対処、シャント管理、二次性副甲状腺機能亢進症の治療、運動が重要です。朝・夕のシャント音の聴取、スリルの確認、異変が生じたらすぐに連絡することが大切です。
透析は制約であるかもしれません。しかし、それでも希望を持って生きていくお手伝いをしたいと当院の職員は考えています。

おわりに

避難訓練を実際に経験したことで緊急時の対応をイメージすることができました。勉強会では、当院の災害対策、災害発生時の対応、避難方法や避難経路について詳しく説明があり、有事に個々人がどのように行動すべきか把握することができたと思います。今後も避難訓練や勉強会に参加し、 常に有事に備えておくことが大切です。
お忙しい中、ご参加いただいてありがとうございました。