



## いつか来る地震に備えて

東岡山ながけクリニック

臨床工学技士長 門崎弘樹

今年の1月に鳥取県、島根県で最大震度5強を観測する強い地震がありました。岡山県でも震度2~4を観測し、透析中でビックリされた方も多かったのではないのでしょうか。今回は地震に焦点を当てた災害時の対策のお話をさせていただこうと思います。

### 国内の地震回数



2025年に日本で震度1以上を観測した地震は4,456回（2024年は3,678回）もあり、そのうち最大震度5弱以上を観測した地震は15回（2024年は28回）発生しています（参考：気象庁）。また以前からいつか来るといわれている南海トラフ地震では、2025年に政府の地震調査委員会は今後30年以内に発生する確率について、「60~90%程度以上」（20~50%も併記）と新しい確率を発表しました。

### 地震と透析施設

透析施設は治療に電気とたくさんの水を使うため、震災にとっても弱い性質を持っています。日本透析医学会の「震災による透析医療の被災の実態—日本透析医学会統計調査に基づく分析—」の報告によると、震災の経過中何らかの理由により一日でも透析室の操業が不可能となったことのある施設は、全国で314施設にも及び、震度3でも操業不能が5件（震度3全体の施設の0.7%）あったとのこと。また、震度6弱では51.2%、震度6強では69.8%と地震震度が大きくなるにつれて操業不能となる施設が増加して行きます。震度3~4での操業不能の理由はほとんどが停電であり、震度5~6では断水による操業不能は約70%に達するとのことでした。



### 地震の際に備えること

#### もし透析中に地震が来たとき

スマートフォンの普及により強い揺れが予想される地域には、地震発生直後に「緊急地震速報」が発表されます。先日の鳥取地震で、透析室のいたるところで警告音が鳴り響いたのを経験された方も多く見えると思います。緊急地震速報の発表から強い揺れの到達まではわずか数秒~数十秒しかありませんが、この間に自分自身を守るために以下の行動をとってください。

1. 天井からの落下物（照明や天井のパネルなど）から身を守るために布団を頭までかぶる。
2. 地震の揺れでベッドや透析の機械が動くため透析の回路が引っ張られることで針が抜けないように回路をにぎる。またベッドから落ちないようにもう片方の手でベッドまたはベッド柵をつかむ。
3. 揺れが収まったらスタッフの指示を待つ。ただしケガや針の抜けなどによる出血がある場合は大きな声でスタッフを呼ぶ。（地震により停電や機械が故障した場合は、機械のアラーム音が鳴っている場合があるためナースコールが聞こえない場合があります。）
4. 地震後は、順番に終了回収操作を行うこととなりますが、停電時でも機械はバッテリーで稼働するため焦らず順番をお待ちください。



## 透析でない日、自宅で地震にあったとき

まずは、ご自身の安全確保に努めてください。その後すぐに直面する問題として行政の救助活動や復旧を待つ間の透析や食事、水分管理が挙げられます。

1. 震災直後は、自身が受けているクリニックの被災状況の確認が必要になります。  
クリニックへ電話するか、災害時伝言ダイヤルで透析状況を確認してください。
2. もしも、他の施設で透析を受ける場合、最低限の透析条件、情報が必要になります。



ご自身の情報や透析条件（使用膜、ドライウエイト、血液型、アレルギー等）は、緊急時の透析カードに記載しています。また、透析カードとあわせ、お薬手帳、身体障害者手帳、特定疾病療養受療症のコピーも常に携帯するか、非常時の持ち出し袋などに入れておきましょう。

透析カードは月に一度更新と確認を行っていますのでご協力をよろしくお願いします。また、紛失した際は再発行しますのでスタッフへ申し出てください。

### 3. 食事、水分管理

震災直後は、食事の確保が困難なため（避難所でも支給が追いつかない場合があります）、とにかく手に入る食事でエネルギーを確保することが大切です。

震災 2~3 日位経過し食料の確保が出来るようになってからは、必要なエネルギーを確保しつつ、塩分、水分、カリウムの多いものは控えめにしていきましょう。



### 体重 50kgで尿量 0 の方の場合

	平常時	災害時の目安
エネルギー(Kcal)	1500~1750	1200~1400 平常時の約 8 割程度
カリウム(mg)	2000	500~1000 平常時の 5 割程度
蛋白質(g)	45~60	30~40 平常時の 6 割程度
塩分(g)	6g未満	3~4 平常時の約半分
水分量(ml)	できるだけ少なく	300~400 平常時の 5~6 割程度

災害時：災害時おける透析医療活動マニュアル（令和 3 年 5 月改訂版）東京都保健医療局  
平常時：日本腎臓学会「慢性腎臓病に対する食事療法基準 2014 年版」より引用

## 災害伝言ダイヤル「171」聞き方（震度6弱以上の地震で使用可能）

1. 「171」をダイヤルし、利用ガイダンスに従って、伝言の録音・再生を行ってください。
2. アナウンス「こちらは災害用伝言ダイヤルセンターです。録音される方は【1（いち）】、再生される方は【2（に）】～をダイヤルして下さい。
3. 数字の【2】を押す
4. アナウンス「被災地の方はご自宅の電話番号、または連絡を取りたい被災地の方の電話番号を、市外局番からダイヤルして下さい。～」
5. ながけクリニック、東岡山ながけクリニックともに緊急連絡カードに記載の電話番号を押す。わからない場合はスタッフへお尋ねください。
6. アナウンス「電話番 086-〇〇〇-〇〇〇の伝言をお伝えします。プッシュ式の電話機をご利用の方は数字の【1（いち）】を押して下さい。ダイヤル式の方はそのままお待ち下さい。なお、電話番号が誤りの場合、もう一度おかけ直し下さい。ピッ」
7. 数字の【1】を押す。



引用：NTT 東日本ホームページより

昨年参加させていただいた学会でも、災害対策について多くのセッションがあり活発な発表がされていました。災害についての関心と備えの重要性が今まで以上にアップしてきていると感じました。クリニックでの対策は今後も行ってまいります。皆様におかれましてもいつかのための備えとして避難場所、非常時の持ち物の確認などをしてみてはいかがでしょうか。



### ★ マイナ保険証 毎月 ご提示のお願い ★

当院では、健康保険の資格確認を正確に行うため、「マイナ保険証」の毎月1回のご提示をお願いしております。

マイナ保険証（マイナンバーカード）をご利用いただくことで、

- 保険資格の確認がスムーズになります。
- 医療情報の共有により、より安全な医療につながります。

月が替わりましたら、受付にてマイナ保険証のご提示をお願いいたします。

※資格確認証（マイナンバーカードをお持ちでない方）を月初めにご提示をお願いいたします。

ご不明な点がございましたら、受付までお気軽にお声かけください。

皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

# 2026年 3月 令和8年

日	月	火	水	木	金	土
1	2  血液検査	3  血液検査 栄養相談	4	5	6	7
8	9  栄養相談	10	11  レントゲン	12  レントゲン	13	14
15	16  血液検査 栄養相談	17  血液検査 栄養相談	18	19	20 春分の日	21
22	23  レントゲン  栄養相談	24  レントゲン  栄養相談	25  栄養相談	26	27	28
29	30  栄養相談	31  栄養相談				

## 編集後記

三月、そろそろ桜の開花予想が気になりますね。\*\*\*  
桜の花が一斉にパッと開くと、春の訪れを実感します。花びらの淡いピンク色は、控えめながら華やかで、毎年、 私たちを楽しませてくれます。

ところで、糸を美しい桜色に染めるとき、桜の木のどの部分を使うかご存じですか。  
当然、花びらだと思いがちですが、実は開花直前の樹皮から採るのだそうです。桜の木はあのゴツゴツした樹皮の中で、花を咲かせるために休まず活動しているそうです。花ばかりに目が行きますが、本当は全身で花びらの色を生み出している大きな幹があるのを忘れずにいたいと思いました。

参考：大岡信「言葉の力」 編集事務局：NH

# 医療法人 清陽会

ホームページ: <http://www.k3.dion.ne.jp/~nagake-c/>

事務局: ながけクリニック 岡山市中区中井 454-1 086-207-6788  
東岡山ながけクリニック 岡山市中区土田 805-1 086-278-0122