

腎臓を守る防災チェックリスト

慢性腎臓病（CKD）をもつ方に必要な“体に合わせた備え”をまとめました。
一般的な災害対策に加えて、ぜひチェックしてください。

	備考	チェック、メモ欄
1. まずは基本の備え		
飲料水を3日分以上備蓄している（経口補水液の備蓄があるとさらに良い）	水はできれば1週間分、経口補水液はカリウム制限がある場合は注意が必要	<input checked="" type="checkbox"/>
塩分控えめのレトルト食品や缶詰など、腎臓にやさしい食品を選んで備蓄している	ナトリウム・リン・カリウムを控えるための備えを	<input checked="" type="checkbox"/>
常用薬を少なくとも3日分（できれば1週間分）予備を確保している	主治医に相談しておく	<input checked="" type="checkbox"/>
お薬手帳・診察券・主治医の連絡先などを一箇所にまとめて、すぐ持ち出せるようにしてある	防水袋に入れてあると完璧 スマートフォンアプリを活用しても	<input checked="" type="checkbox"/>
家族や避難先、周囲の人に、病気のこと・支援が必要なことを普段から伝えている	普段からの共有 日常でのネットワークづくり	<input checked="" type="checkbox"/>
災害時、避難先でも自分の病気や必要な支援を伝えられるよう、情報を1つにまとめている（CKD手帳・管理ノートやお薬手帳などにまとめてある）	避難先で伝える：あなたの安全と体調、ここを守るために必要な情報の準備を	<input checked="" type="checkbox"/>
監修の先生おすすめ ：防災グッズに食品包装用ラップフィルム（ラップ）を加えて	皿に敷いて節水、体に巻き防寒。包帯代わりや紐にもなる、避難生活を支える万能品	<input checked="" type="checkbox"/>
2. 薬と医療情報の備え		
むくみ・尿量・血圧など、普段からチェックして体調を把握している	普段の“自分の基準値”を知っておくと、災害時に体調の変化に気づきやすい	<input checked="" type="checkbox"/>
主治医・かかりつけ薬局の連絡先を控えている	スマートフォンと紙両方に保存	<input checked="" type="checkbox"/>
服用中の薬一覧・用量・服用時間を記録してある	お薬手帳に追記	<input checked="" type="checkbox"/>
CKDステージ、合併症、その他持病をまとめたメモを持っている	CKD手帳（CKD管理ノート）、お薬手帳などにメモ	<input checked="" type="checkbox"/>
アレルギーや禁忌薬の情報を記録してある	お薬手帳に追記、災害医療でのトラブル防止に	<input checked="" type="checkbox"/>
直近の血液検査結果の紙のコピーを持っている	最新の値を医療者に正確に伝えることができる	<input checked="" type="checkbox"/>
3. 食事と水分の備え		
自分に適した飲水量を知っていて、災害時も意識できるようになっている	摂りすぎ・控えすぎ、どちらもリスク	<input checked="" type="checkbox"/>
自分に必要な治療食（低たんぱく食品、リン・カリウム調整食品など）を備蓄している	賞味期限チェックも忘れずに最低3日分、できれば1週間分を	<input checked="" type="checkbox"/>
自分の水分補給のルールを家族や周囲の人に伝えてある	水や飲料を勧められても、自分の量を守るように	<input checked="" type="checkbox"/>
避難所での食事に関して、汁物は残す、漬物は避けるなどの調整方法を知っている	CKD管理ノートなどにメモ	<input checked="" type="checkbox"/>

裏面は「4. 感染症対策」「5. つながる手段」「6. こころと体のケア」です。

監修

長澤 将 東北大学病院 腎高血圧内分泌科 講師
大武 陽一 たけお内科クリニック からだと心の診療所 院長

腎臓を守る防災チェックリスト

	備考	チェック、メモ欄
4. 感染症対策		
自分の持病に関係する感染症（肺炎、インフルエンザなど）リスク、かかりやすく重篤化しやすいことを理解している	CKDでは免疫力の低下により軽い感染でも悪化しやすい。知識があれば適切な対策を立てやすい	<input checked="" type="checkbox"/>
さまざまな感染症に備えて、あらかじめ予防接種を受けている	CKDなどの持病がある場合は、主治医に相談の上での接種を	<input checked="" type="checkbox"/>
使い捨てマスク、アルコール消毒液やウェットティッシュを備蓄している	避難所では人が密集しやすいため、感染症のリスクをできるだけ避けるための備えを	<input checked="" type="checkbox"/>
紙皿、紙コップ、割り箸、木製のスプーンなどの使い捨て食器を備蓄している	感染リスクを避けるために汚れた食器をそのまま使わないために。食器を洗う手間と水を節約するためにも	<input checked="" type="checkbox"/>
5. つながる手段		
家族・自治体・病院との連絡手段（電話・LINE・メールなど）を確認している	スマートフォンのバッテリー切れや停電時の手段も考えておく	<input checked="" type="checkbox"/>
近所に同じ病気の仲間や頼れる人がいる	安否確認し合える関係づくりを	<input checked="" type="checkbox"/>
医療機関や透析施設の「災害時の受け入れ体制」を確認している	透析をしている場合は、特に代替施設の確保が大切	<input checked="" type="checkbox"/>
自力での避難が困難な場合は、お住いの地域の「避難行動要支援者名簿制度」に登録する	自力で避難できる場合は自宅の避難経路と避難所の確認を	<input checked="" type="checkbox"/>
6. こころと体のケア		
体温計、血圧計を非常持ち出し袋に入れている	災害時は血圧が上がりやすいため、血圧管理の準備を。電池の予備も確認	<input checked="" type="checkbox"/>
自分なりのストレス対処法（深呼吸・音楽・軽運動など）がある	避難所でもできる方法を	<input checked="" type="checkbox"/>
睡眠・服薬・食事のリズムをなるべく普段と同じように保つことを意識している	リズムを保つことは心身を安定させる	<input checked="" type="checkbox"/>
むくみ、尿量、血圧などの体調チェックに加えて、災害時にはこころの状態を把握することも大切だと知っている	災害は誰にとっても大きなストレス	<input checked="" type="checkbox"/>
災害を経験した場合にこころをケアする「ほっと安心手帳」を持っている	あなた自身と周囲の人もケアできる、心のケアの手帳	<input checked="" type="checkbox"/>

透析をしている方は

普段の透析条件（時間・除水量・抗凝固薬など）を記録しておきことで、代替施設での治療もスムーズに行えます。災害時や緊急時の情報共有には、各自治体などが発行している透析カード（災害手帳）を活用するのも有効です。

災害時などに活動を開始する「日本透析医会 災害時情報ネットワーク」では、受け入れ可能な施設を確認できます。



日本透析医会
災害時情報
ネットワーク

監修

長澤 将 東北大学病院 腎高血圧内分泌科 講師
大武 陽一 たけお内科クリニック からだと心の診療所 院長