

5. 被災生活中の合併症・感染予防策

糖尿病の方は、さらなる注意と準備を

インスリンの注射や糖尿病の薬服用など、被災生活で食事が減った場合にどのような形で行えばよいのか、スタッフと相談して覚えておきましょう。

口の中をきれいにして肺炎を防止する

歯磨きを怠ると、汚れた口の中の細菌が原因で肺炎になることがあります。水を使えない場合でも、歯を綿棒やティッシュでこすったりして、衛生を保ちましょう。

感染症をうつさない・うつされないよう自衛する

避難所での集団生活では、新型コロナウイルス感染症、呼吸器疾患（肺炎、結核）や胃腸炎（ノロウイルス・O-157）などの感染症が拡大しやすくなります。

ストレスで弱った体は感染症に対する抵抗力が落ちています。

マスク装着、手洗い、うがい、ウェットティッシュ等での手指洗浄で自衛を心がけましょう。

こんな症状が出たら要注意

病院や避難所のスタッフに、透析患者として危険な兆候が現れたことをすみやかに知らせましょう。

- 熱が出た
- 息苦しい、手足がむくむ（心不全の兆候）
- 頭痛、吐き気、体全体がだるい（尿毒症）
- 力が出ない、口や手足がしびれる、不整脈（高カリウム血症）
- シャントの異常（炎症、シャントの音がしなくなる、シャント部分の拍動が消える）