



栄養部だより

7月号

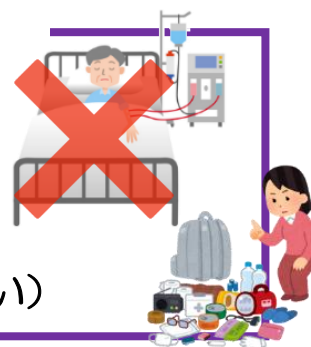


自然災害（台風や大雨・洪水・土砂災害など）は、梅雨前線や台風の影響を受ける7月～9月に最も多く発生します。特に夏から秋にかけては、全国的に風水害への警戒が必要です。
透析患者さんの場合、災害時には、普段の透析回数や透析時間で透析療法を受けられない可能性があるため、まず自分で自分自身の生命を守るための対応が優先されます。



△ 災害が透析患者に与える影響 △

- ① 透析が十分に受けられない
- ② 透析の回数または透析時間が減少する
- ③ 透析は受けられるが食糧が不足する
（もしくは、救援物資を利用しなければならない）



※透析患者さんは、制約のある中で生活を送らなければならなくなる可能性が高く、家屋の被災により避難生活や住んでいた場所から離れた生活をするようになることもあります。災害の種類や規模によっては、急に生活が一変してしまうこともあります。避難生活中に、高カリウムや心不全で命を落とす場合もあります。
日頃から、体重やカリウム・リンの値をしっかり自己管理しておきましょう。又、自分に合った備蓄食品も用意しておきましょう。

災害時における透析患者の食事

① エネルギーの確保に努めること

震災直後の避難所では、透析患者であっても食料の供給は少なく、一日2食分のおにぎりや菓子パンのみといった対応が多い。このような時は、まずエネルギーの確保として配給された食品を食べること。

② カリウムの多い食品は控える

避難所で配られやすいのが、生の果物や野菜ジュースなど。これらは、カリウムを多く含むので控えるようにする。



③ 塩分・水分量を控える

汁物の汁は飲まないようにする。漬物など塩分の多い食品は避ける。
一日の飲水量を決めて、決めたもの以外は飲まないようにする。
一日の水分（食物中＋飲水量）は、**尿量＋300～400ml 以下**に抑えましょう。

用意しておきたい非常食

アルファ米・保存用ビスコ・災害備蓄用パン
乾物（カンパン・低塩クラッカー・シリアル類）
治療用特殊食品（低蛋白ご飯・レトルトのおかず類・カップ麺など）
缶詰（サバ水煮缶・シーチキンなど塩分の少ない物）
飲料水（水・麦茶など）
エネルギーアップ商品
（カロリーメイトなどの高カロリーの栄養剤・あめ・チョコレート・ゼリーなど）

