

1月号に引き続き災害対策の内容です。今回は災害時の食事のポイントについてお伝えします。

### 災害時は

- ・次の透析がいつできるか分からない
- ・3日に1回しか透析ができないかも
- ・透析が2~3時間しかできないかも
- ・など十分な透析ができない可能性がある

普段通りの食事と  
塩分量のままだと…

肺水腫 尿毒症 心不全

などのリスクが高くなる

普段通りの透析が安定して  
受けられるようになるまでは  
**食事** と **水分** に  
気を付ける必要がある

### 東日本 大震災では

- ・東北関東平均で約50%の透析施設が施設・機器の損壊や停電、断水などが原因で操業不能。
- ・宮城県では災害発生後、透析施設の**すべてが機能停止**。翌日透析可能だったのは**9施設のみ**。
- ・透析治療は、多くは**2~3時間**、次回は**3日後**に実施された。

参考：日本透析医学会 東日本大震災学術調査報告書

## 避難所での食事のポイント

### ● カップ麺

POINT

麺が戻ったら  
お湯を半分捨てる

1/2

麺を戻し、お湯を半分捨てた後に調味料を半分だけ入れると、味の濃さはそのまま減塩になる。  
※汁は可能な限り残す。

### ● 豚汁

POINT

よそってもらう時に汁を半分にしよう  
願います。

### ● お弁当

POINT

肉・魚・卵などの料理は2/3程度にする

ご飯などの主食はしっかり食べる

梅干しや漬物は残す

## 災害時の食事のポイント

平常時はしっかりと透析ができるため、いつもの食事とは異なります。

**01 エネルギー** → **しっかり摂る** (例) ご飯、パン、麺、ビスケット など

**不足** 筋肉を壊してエネルギーに変えるときに、体内の**尿毒素**と**カリウム**が増えてしまう。

**対策** ご飯やパンなどの主食をしっかり食べる。保存の利くエネルギーが高いお菓子を活用する。

**02 たんぱく質** → **控える** (例) 肉、魚、卵、牛乳・乳製品 大豆製品 など

**過剰** **尿毒素**が増え、**尿毒症**の症状が現れやすくなる。尿毒症症状 | 倦怠感、頭痛、食欲低下、吐き気・嘔吐 など

**対策** 肉、魚、卵、乳・乳製品、大豆製品などは普段の2/3程度に抑える。

**03 カリウム** → **控える** (例) 生の果物、果汁100%・野菜ジュース、芋類、牛乳 など

**過剰** **高カリウム血症**の危険性が高まる。高カリウム血症の症状 | 手足のしびれ、脱力感、不整脈、心停止 など

**対策** 生の果物、果汁100%・野菜ジュース、芋類、牛乳などカリウムの多い食品は控える。

**04 塩分** → **控える** (例) 漬物、佃煮、醤油、ソース、カップ麺、汁物 など

**過剰** 血圧上昇や体重増加につながる。

**対策** 漬物や佃煮など塩分が多いものは残す。汁物は具材のみを食べる。醤油やソースをかけない。

**05 水分** → **適正量摂取する** (例) 水、お茶、汁物、栄養補助飲料 など

**過剰** 水分が体に溜まり、高血圧や心不全などの原因になる。

**不足** シャント閉塞や脳梗塞の発症など、血管が詰まりやすくなる。

**対策** いつもの2/3程度にする。夏は、汗の量も考慮して摂取する。

“もしも”に備えて  
この機会に  
**災害対策**を  
おこないましょう!

