# 姫野クリニック栄養だより

先日は、大田で大きな地震がありましたね。夜中の出来事でとても不安になりましたね。
出雲では大きな被害もなく透析も無事に行うことが出来ましたが。
今後に備えて今一度災害時の対応を確認しておきましょう。

## ～再確認しておこう災害時の食事～

**※災害時は普段以上に食事の管理が大切です※**

① 透析がいつ受けられるかわからない。
② 透析回数・時間が減る。
③ 食料は不足し、救援物資を利用しなければならない。

※もう一つ大事なこと※
自分が透析患者であることを
周囲にアピールする！

## 1.災害直後から注意すべき点！

### まずはエネルギーの確保！

**効率よくエネルギー補給できるおにぎり・パン・乾パン・ビスケットはできるだけ食べましょう。**

エネルギー不足になると体は筋肉を分解してエネルギーを得ようとします。
筋肉が分解されると尿毒素やカリウムが生み出され、尿毒症や高カリウム
血症を引き起こします。

### 体重増加を最低限にするため水分・食塩は控えめに！

**1日当たりの水分量（食物中＋飲水量）は300～400mlまで食塩は3～4g未満**

水分が溜まりすぎると心不全などを引き起こします。
水分を控えるためには食塩を摂りすぎないようにしましょう。

特に透析を十分に
受けられない間の
管理はとても重要！

### カリウムの多い物は摂らない！

**1日当たりのカリウム1000㎎未満にしましょう！**

災害時にはバナナ・野菜ジュースや果汁100％ジュース・牛乳など
カリウムを多く含む食品が高頻度で配給されます。

災害時は高カリウム
血症が原因で亡くなる
方が多いです！

**これらはやめておきましょう！**

バナナ1本
カリウム：360㎎

野菜・果物ジュース類
カリウム：300～450㎎

牛乳200cc
カリウム：300㎎

## 2.長期化する避難生活で注意する点

避難生活が長期化すると、ある程度食料も確保しやすくなり透析も受けられるようになると思われます。
しかし、すぐに通常通りの透析が行えるとは限りません。限られた透析時間と回数の中で生活するために
必要最低限の自己管理をしましょう。

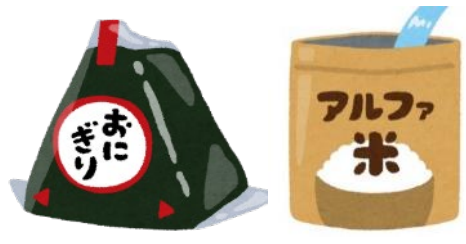
1、栄養管理（★エネルギーの確保　★食塩・水分の制限　★カリウムの制限）を継続する。
2、たんぱく質やリンの過剰摂取にならないように気をつける。
3、できる限り透析時間を確保する。
4、きちんと服薬する。

# 災害時に支給される食品の摂り方

## エネルギー確保の為に食べる物

### おにぎりやα化米

＊カリウムの多い海苔は外して食べましょう。
＊昆布の佃煮、わかめおにぎりもやめましょう。



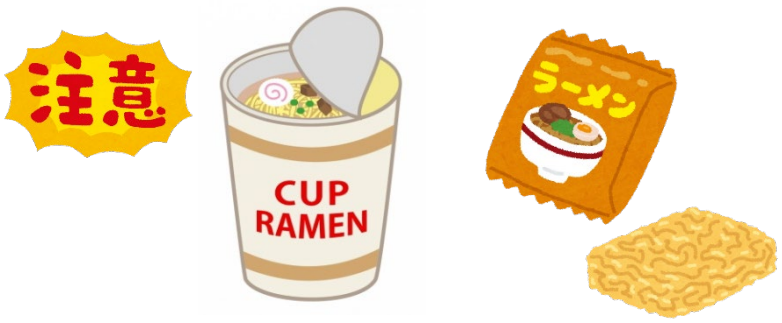

### 菓子パン・乾パン・クラッカー・ビスケット・クッキー

＊ごはん類に比べ水分・食塩は控えめです。
＊クラッカーやビスケット、クッキーは捕食として食べましょう。
長期保存も可能な為、災害用に備えておくとよいでしょう！

## 食塩・水分に注意して食べる物

### 即席麺類

＊なるべく摂らない方が望ましいです。
ごはんやパンなどがあればそちらに変えましょう。




※やむおえず食べる場合※

「粉末スープを半分にする」
「スープを飲まない」

↓

食塩）約半分近く減らせます。
水分）約 2/3 程度減らせます。

### 豚汁などの汁物

寒い時期の災害では炊き出しによって暖かい汁物が支給されることがあります。
体を温めてくれますが食べすぎると食塩・水分ともに多くなりやすいので要注意です。

＊汁はやめて具だけを食べましょう。

＊汁物が多くなった時は飲水量で調節しましょう。

## カリウムに注意が必要な食べ物

### 果物や缶詰、野菜ジュース、果汁 100％ジュース、牛乳は摂らない！

透析が十分に受けられない時は摂るのをやめましょう。

＊果物缶詰のシロップは残しましょう。溶け出たカリウムを減らせます。
＊野菜ジュースやトマトジュースは食塩も含んでいます。要注意！