



だより



TheHOLONICS

2020.9号

## 災害時の備え

ホロニクスグループ 栄養管理部

昨今の相次ぐ自然災害に加え、現在も終息の見通しが立たない新型コロナウイルス感染症による自粛生活の中で、より非常食の必要性を実感した方は多いと思います。では透析患者さんはどんな事に注意すれば、命を守り、合併症を予防できるのでしょうか？非常時の食事の注意点を再確認し、いざという時の為に備えておきましょう。



### 災害が起こると

#### ●通常の透析量(時間・回数) が確保できなくなる

断水や停電が続くと、透析ができなくなります。また透析実施可能な施設に患者さんが集中し、十分な透析が受けられない事もあります。



#### ●食糧の確保が困難になり、 普段とは異なる食事内容になる

コンビニやスーパーなどには人が殺到し、すぐに商品がなくなる可能性があります。救援物資の中には、塩分や水分、カリウムが多い食事もあります。



このように、体に水分やカリウムが溜まりやすい状態になり、心不全や高カリウム血症のリスクが高くなります。いつ起こるかもしれない災害に備えて、日頃からコントロールを良好にしておく事も必要です。

### 災害時の食事

#### ●エネルギー不足にならないようにしましょう

極端にエネルギー摂取が低下すると、筋肉が分解され、尿毒素とカリウムが体内で作られ尿毒症や高カリウム血症の原因になります。できるだけエネルギー確保に努め、おにぎりやパン、ビスケットなど糖質を多く含む食品を摂取しましょう。



#### ●塩分と水分は控えましょう

塩分を摂ると水分摂取量が増え、体重増加が多くなります。塩分の摂りすぎには注意が必要です。飲水量は1日当たり300～400ml+尿量以下に控えましょう。水分が体に溜まりすぎると、心不全などの原因となります。





## ●カリウムの多い食品は控えましょう

いつも以上に高カリウム血症の危険性が高まります。

生果物、牛乳、野菜ジュースなどのカリウムの多い食品は避けましょう。

ただし、食品がこれらしかない時は、エネルギー源として、摂取して下さい。



## ●たんぱく質を多く含む食品は控えましょう

透析が行えない間は、尿毒症の危険性が高まります。特に牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品の摂りすぎはリンの過剰摂取に繋がりますので注意しましょう。



### 災害時の非常食例

災害時すぐに持ち出せるようにリュックに入れて準備しておきましょう。

目安は3日分です。

持ち運べる量を用意しましょう。

重たくて運べそうにない場合は量を減らしましょう。



#### ●飲料水(500ml×3本)

#### ●主食(エネルギー確保できるもの)

アルファ化米、レトルト米飯、備蓄用パン、クラッカー、バランス栄養食など

#### ●副食

レトルト食品（カレーや中華丼など※減塩食品あり）、ツナ缶、さば水煮缶、果物缶など  
(※なるべく減塩に配慮している食品、食塩相当量2g以下の物を選ぶ)



### 献立例 (1食分)



アルファ化米  
1パック(100g)  
製品に合わせた量の水が必要



みかん缶詰 100g (シロップ除く)



中華丼(レトルト減塩食品)  
1パック(150g)

1人分の  
栄養量

エネルギー:613kcal、リン:115mg、  
たんぱく質:10.7g、カリウム:203mg、  
食塩相当量:1.2g

いざという時の為に賞味期限が切れないように日常的に時々非常食を食べ、買い足し、備蓄する事を繰り返す、ローリングストック法を活用し、災害対策について考える機会を増やす事が大切です。

