

災害について

ホロニクスグループ 栄養管理部

皆さんは災害時の想像をしたことがありますか？

透析患者さんに対する食事療法基準は、十分な透析が受けられることを前提としていますが、大規模な災害時には、ほとんどの場合、十分な透析が受けられなくなります。そのため、日頃からコントロールを良好に保つとともに、災害時の食事について知っておくと安心です。



今月は、災害時に配布される食品を食べる際の注意点についてお話します。

災害時の食事の注意点

災害時にはエネルギーが不足しないよう糖質を多く含む食品を摂取し、たんぱく質の摂取量を控える事が必要になります。

また、透析が通常と同じようにできない場合、水分やカリウムが体内にたまりやすくなります。以下の目安を参考に塩分、カリウム、水分は控えましょう。

●栄養量の比較(1日量)

外来透析患者で尿量 0、体重 50kg の人の場合

| | 平常時 | 災害時 |
|--------------|-------------|----------------|
| エネルギー (kcal) | 1500 ~ 1750 | 1200 ~ 1400 以上 |
| たんぱく質 (g) | 45 ~ 60 | 30 ~ 40 |
| カリウム (mg) | 2000 | 500 ~ 1000 |
| 飲水量 (ml) | できるだけ少なく | 300 ~ 400 |
| 塩分 (g) | 6.0 未満 | 3.0 ~ 4.0 以下 |

(東京都保健医療局：災害時における透析医療活動マニュアル(令和3年5月改訂版)より)

●食べ物編

おにぎり：中の具を残すことで、塩分やカリウムを調整できます。



パン：種類によって栄養量に違いがあります。

2つ食べるならカリウム、リン含有量が比較的少ない食パンやロールパンと、塩分を控えながらエネルギーが摂れる菓子パンを組み合わせるとよいでしょう。

弁当：塩分・たんぱく質摂取量を減らすため、おかずは控えめに。

その分エネルギー不足となってしまうため、味のついていない米飯は残さず食べましょう。





●飲み物編

水分は飲みすぎないように気を付けましょう。

お茶、野菜ジュース、果汁入りジュース、スポーツ飲料はカリウムや塩分の含有量が多く、注意する必要があります。

また、水は 500ml 程度の物を用意しておきましょう。大容量の商品だと、持ち運びがしづらだけでなく、飲みかけなど衛生面で注意が必要になってくるからです。



備蓄食品を利用した献立例



- ・アルファ化米 1袋 (100g) ※水 160ml を加える
- ・焼き鳥缶 1缶 (75g)
- ・みかん缶 100g *果肉のみ



1人分の栄養素 エネルギー：551kcal たんぱく質：20.3g 脂質 7.0g 炭水化物：106.3g
カリウム 262 mg リン 135 mg 水分量 298.8g 食塩相当量 1.7g