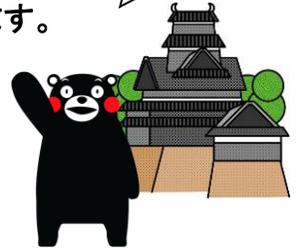


頑張ろう！  
熊本！

この度の熊本地震により、被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。  
まだ余震も続く中、様々な不安を抱えていらっしゃる事と思います。  
一日も早く、元の生活に戻れるよう皆で頑張りましょう！  
今回は、「災害時の食事管理」についてです。



## ※災害時に想定される事

- ①透析が数日間受けられない
- ②透析回数や透析時間が減る
- ③食糧不足や支援物資の利用等により  
普段と違う食事内容になる

災害時は、普段以上に  
食事と水分の管理が重要  
となってきます！



◎災害時には、透析不足により水分、塩分、カリウム、尿毒素物質が充分に取り除けない事が予想されます。又、普段と違った食事内容になり、タンパク質・カリウム・塩分の摂取量が多くなりやすく、尿素窒素やカリウムの数値が普段以上に高くなり、尿毒症や高カリウム血症の危険性が高まります。

- ・尿毒症の症状 : 頭痛・吐き気・倦怠感等
- ・高カリウム血症の症状 : 唇・手足のしびれ・脱力感・不整脈・心停止

## ※基本的な対策

### ◎熱量(エネルギー)を確保するために、しっかり食べる

食事量が不足して摂取カロリーが不足すると、体内の蛋白質(筋肉)を壊してエネルギーに変えようとするため、多くの尿毒素とカリウムが生じます。  
これは、透析患者にとっては危険な状態となるため、十分なカロリーを確保するように心がけましょう。

効率よくエネルギー補給できる 御飯・パン・麺・乾パン・ビスケット等は出来るだけ食べるようにしましょう！

\* 麺類・パンは塩分に注意



### ◎体重増加を最低限にする為、塩分は控えめにしましょう

塩分の取り過ぎは、水分摂取が増え、心不全を起こす危険が高くなります。即席麺は、粉末スープを半分に減らしたり、汁を残す等しましょう。お弁当の場合は、漬物や佃煮、パック醤油やソースも残しましょう。



### ◎水分摂取を適正に行なう

透析がなかなか受けられないことを考え、水分はふだんの2/3程度に減らしましょう。とはいえ、避難生活における過度の水分制限は、エコノミークラス症候群などを合併して危険な状況に陥ることもあります。夏場であれば、避難所が猛暑の環境も予想されます。環境や状況によって適正な水分摂取を心がけましょう。

### ◎カリウムを多く含む食品は控え目にしましょう

十分な透析が行えない間は、高カリウム血症の危険性が高まります。特にバナナ、野菜ジュース、牛乳、芋類、又、黒砂糖を使った菓子等カリウムの多い食品は控えめにしましょう。



### ◎蛋白質を多く含む食品は控え目にしましょう

蛋白質をとりすぎると、尿毒症の症状が現われやすくなります。



普段の  
2/3程度に！

災害時には、透析が十分に行えない可能性があります。そのため、災害時の栄養量の目安は平常時と比較すると、少なめに設定しておく目安です。

災害時の一日栄養量の比較 (例) 体重50kg、尿量0の外来透析患者さんの場合

| <平常時>           |       | <災害時の目安>          |
|-----------------|-------|-------------------|
| 1,500～1,750kcal | エネルギー | 1,300～1,500kcal以上 |
| 50～60g          | たんぱく質 | 30～40g            |
| 1,500mg         | カリウム  | 500～1,000mg       |
| 750ml           | 飲水量   | 300～400ml         |
| 6.0g以下          | 塩分    | 3～4g以下            |

◎糖尿病の患者さんは、自己管理に努めましょう。血糖が上昇したり、逆に低血糖になっていないか、自分の体調に注意を払うようにしましょう。インスリンや内服薬で治療している方は、体調の変化を伝え、内科医に薬の量を相談しましょう。

