

災害対策パンフレット

災害時に気をつけたい食事

災害時の食事でご気をつけること

施設が被災した場合は、すぐに透析を受けることができません。また、透析回数も減る場合があります。しかし、食事（とくに水分、食塩、カリウム）に気をつければ、急激に体調を崩すことはありません。以下のことに気をつけましょう。

- 食事（とくに主食）をしっかりとして、エネルギーを確保することが最優先です。通常の8割を目標にしましょう。
- たんぱく質は通常の5～6割程度に控えましょう。
- 食塩は1日に3～4g程度にしましょう。
- カリウムのとりすぎは、命にかかわる状態になる危険があります。通常の半分に制限しましょう。
- 水分はいつも以上に制限し、できるだけ少なくしましょう。
- 非常食は最低でも3日分は用意しましょう。
- バナナや果汁100%ジュースなどカリウムの多い食品は、透析ができるまで避けましょう。
- カップ麺を食べる際には調味料を半分にし、汁は飲まないようにしましょう。（非常食にカップ麺を準備する場合は、減塩のカップ麺にする）。

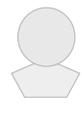


実際に困ったこと

- 避難所では、配布される食事だけでなく、避難者同士で食べ物を分け合うこともあります。周りの人に食事管理の必要性を理解してもらうため、透析患者であることを伝えましょう。
- 慣れない避難生活により体調を崩したり、ストレスで食事をとれなくなる場合があります。その際には、かならず医療者に相談しましょう。一時的に入院が必要になることもあります。

常時携帯しておくもの

- 身体障害者手帳
- 健康保険証
- 血液透析携帯カード
- 診察券
- お薬手帳

血液透析携帯カード	
私は、血液透析を受けています。意識をうしなって倒れているときは、下記へ連絡をお願い致します。	
泉ヶ丘 太郎 昭和25年1月1日生 男性 仙台市東区桂1丁目18-1 [電話] 022-373-7715	顔写真 
医療法人協賛会 泉ヶ丘クリニック 透析室 仙台市東区桂1丁目18-1 [電話] 022-373-7715 [FAX] 022-374-6307	
原疾患 糖尿病性腎症 合併症 糖尿病(軽) インスリン(軽)	導入日 2000年5月5日 血液型 A型Rh (+) 感染症 HbS抗原: (-) HIV抗体: (-) その他: (-) 禁忌 (-)
透析条件	
治療日 月曜日: 4.5時間 水曜日: 4.0時間 金曜日: 4.0時間 夜間 タイプライザー APS-155A 療法・透析液 on-line HDF キンダリー4E号 抗凝固剤 v-Li 初期: 500単位 持続: 300単位 血流量 200mL/min	

血液透析携帯カード。両面印刷でカードサイズとし、財布などに入れてつねに持ち歩くようにする。

非常時のために準備しておくもの

- 非常食
- 絆創膏
- いつも飲んでいる薬
- タオル
- 懐中電灯 (電池)
- 着替え
- 携帯ラジオ (電池)
- マスク
- 連絡先のメモ
- ウエットティッシュ

