



## 透析だより

### コラム

### 災害時の食事

近年自然災害が多いですが、日頃から災害時の備えはできていますか？  
いざという時のために、食事のポイントを覚えておきましょう。



災害時には・・・

透析の回数や時間が減り、水分・塩分・カリウムなどを十分に取り除くことができなくなる可能性があります。

### ポイント

#### ①エネルギーを確保する

- ・エネルギー不足になると尿毒素やカリウムが身体にたまってしまう  
→主食や脂質でエネルギーを確保

例) ご飯、パン、ビスケット、栄養補助食品、オリーブオイル、マヨネーズなど



#### ②塩分と水分を控える

- ・汁物は具だけ食べる
- ・即席麺は調味料が別添えの物を選び、調味料の使う量は半分に、汁は残す
- ・水分は1日300～400ml以下にする

#### ③カリウムを控える

- ・野菜ジュース、バナナなどの生の果物、芋類、ナッツ類、乳製品はできるだけ摂取を控える
- ・果物の缶詰はシロップを残す

★3～7日分の食料は備蓄をしておきましょう

★一時的に透析を受けられなくなることを想定して、

普段から食事制限には余裕をもち、コントロールをしておきましょう

★避難先では食事制限が必要であることを伝えましょう

