

災害時の食事について

9月1日は防災の日です。今回は「災害時の食事」について考えてみましょう。最近、地震、豪雨、竜巻など以前に比べると自然災害が多くなっているように感じます。いざという時慌てないよう、日頃から防災について考え、準備しておくことが大切です。今回は簡単に災害時のポイントについて説明します。



災害時には状況により次のようなことが想定されます。

- ① 透析が数日間受けられない
- ② 透析回数または透析時間が減る。
- ③ 食糧が不足したり、救援物資を利用しなければならない。



このような条件下でもきちんと管理すれば数日間は日常生活を送ることが出来ます。災害時でも高カリウム血症や心不全を起こさないように、日頃よりきちんと管理出来るようにしておきましょう。

災害時の食事の摂り方のポイント(数日間透析が受けれないことを想定しましょう)

・カロリー不足に注意しましょう

(食べずにカロリー不足になることは一番危険になることを理解し、食べないことは極力避けましょう。)

カロリー不足になると、体は脂肪、筋肉を分解してエネルギーを得ようとするため、筋肉が分解されると体内にたんぱく質とカリウムを生成します。それらが尿毒症や高カリウム血症を引き起こします。)

- ・ カリウムの多い食品は控える
- ・ 塩分の高い食品は控える
- ・ 水分摂取を控える

尿毒症の症状：頭痛、吐き気、全身のだるさなど

高カリウム血症の症状：脱力感・唇・手足のしびれ、不整脈など

	平常時	災害時の目安
エネルギー	標準体重×30～35Kcal	標準体重×25～30Kcal
たんぱく質	標準体重×1.0～1.2g	標準体重×0.6～0.8g
カリウム	2000mg以下	500～1000mg以下
飲水量*	ドライエイト×15ml/kg以下	300～400ml
塩分*	6g未満	3～4g未満

*腎機能が残っていて尿が出ている方は、一日の飲水量・塩分摂取量の制限が少し緩和されます。

参考資料：慢性腎臓病に対する食事療法基準 2007 年度版（日本腎臓学会）

災害時における透析医療活動マニュアル（2006 年改訂版：東京都福祉保健局）

* インスリンをされている方は食事が食べられなかった場合のインスリン量など普段から主治医に確認しておきましょう。低血糖予防にブドウ糖など常備しておきましょう。

◆ 災害時支給の食品に注意し、選んで摂取しましょう。

おにぎり、クラッカー、乾パン、カロリーメイト、アルファー米（お湯を注ぐだけで食べれる保存米）などはエネルギー源になります。

果物缶詰はカリウムも低く、エネルギーアップ出来ます。汁を切って摂取しましょう。

カップめんは塩分と水分がおおくなります。汁は絶対に飲まないようにしましょう。

バナナは高カリウムです。絶対に食べないようにしましょう。

トマトジュース、野菜ジュース、牛乳は高カリウムです。摂取はやめましょう。

◆ 災害に備えて3日分程度の備蓄食品を用意しておくのもいいですね。



2017. 8

災害時の食事について

医食

地震や豪雨など「自然災害」が多くなっていますね。先月は近隣の朝倉市が豪雨被害を受けました。備えあれば憂いなし！いざという時に慌てないよう、日頃から災害時の対策について考えておきましょう。

-災害時に想定されること-

- 透析が数日間受けられない
- 透析回数または透析時間が減少する
- 十分な食糧を確保できない
- 定期薬が不足する
- 建物崩壊や停電によって熱中症になりやすくなる



上記の理由から、**水分、塩分、尿毒素、カリウム**等が十分に取り除けなくなることが予測されるため、いつも以上に食事と水分の管理が大切です！

<災害時の食事の摂り方のポイント>

①しっかりエネルギーを摂る

エネルギー不足になると、筋肉や脂肪を分解してエネルギーを得ようとします。筋肉が分解されると体内にたんぱく質やカリウムが生成されるため、高カリウム血症や尿毒症を引き起こしやすくなってしまいます。

②カリウムの多い食材は控える

エネルギー不足でも高カリウム血症になることがあります。高カリウム血症は心停止等を起こす危険があるため特に注意が必要です！

③食塩の多い食材は控える

塩分が増えると水分摂取量の増加につながり、体重増加を招きます。

④水分摂取を控える

体重増加を防ぐため、水分量は1日400ml(+尿量程度)に抑える必要があります。

しかし過度の水分制限はエコノミークラス症候群を合併する危険もあるため、適切に水分摂取を行うことが重要です。

<災害時に支給されそうな食品>

食品名	1個当たりの目安(g)	エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	カリウム(mg)	食塩(g)
おにぎり	100	179	2.7	31	0.5
アルファー米	100	366	6.3	6	0.01
あんぱん	70	196	5.5	54	0.5
災害備蓄パン	100	349	9.6	99	0.7
乾パン	30	118	2.9	48	0.4
即席麺	75	336	8	158	5.2
カロリーメイト	20	100	2.1	42	0.2
バナナ	100	86	1.1	360	—
桃缶(果肉)	60	51	0.3	48	0
トマトジュース	190	32	1.3	494	0.5
牛乳	200	134	6.6	300	0.2

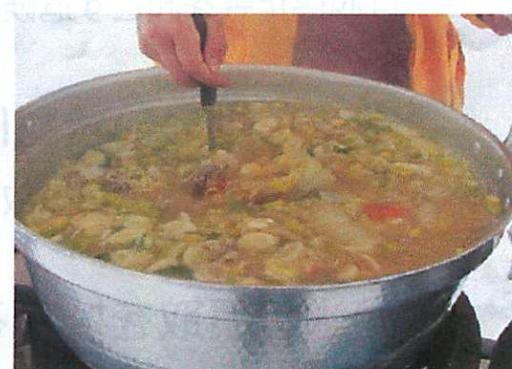
※アルファー米：お湯を注ぐだけで米飯になる長期保存可能な米

<食べ方の注意点>

- ・米、パン、カロリーメイト・・・良いエネルギー源になります。
- ・即席めん・・・食塩や水分量が多いため、汁は必ず残しましょう。
- ・果物・・・生果物はカリウムが多いため、できるだけ缶詰果物を選択。
缶詰果物は汁を切り、果肉のみ摂取しましょう。
- ・野菜ジュース、牛乳・・・カリウムが多いため、控えましょう。

★最近では避難所でお弁当や炊き出しが提供されることも多いようです。

- ・漬物や佃煮など高塩分食品は控えましょう。
- ・汁物が付く場合は、汁は少しだけにして具を中心に食べましょう。



災害に備えて、アルファ米や災害備蓄パン、缶詰果物・ゼリーなどの備蓄食品をストックしておくと安心です。

毎年9月1日の防災の日に備蓄食を食べていると、作り方も覚えられて良いのではないでしょうか。

