



さくら通信

2019年
春号

前回の冬号でお知らせしました、災害の備えの続きになります。「今回は食事について」です。

被災した場合、透析量が減少することが考えられます。災害時の食事管理のポイントについてご説明いたします。

命をつなぐためには塩分やカリウムの多い食品・料理に気をつけて、しっかり食べることが重要です。

1. 食べる エネルギーと栄養素を補給
2. 減塩 水分のコントロールのために最重要
3. カリウム カリウムの多い食品に注意！

⇒できる限り、塩分、カリウム、水分は控えましょう！



1. 日頃より災害時用に食べ物を備蓄しておく

- 1) パックご飯: たんぱく制限のご飯
又は一般的なパックご飯
- 2) レトルト食品: 減塩タイプが望ましい
- 3) 缶詰: 市販の缶詰は食塩含有量が異なります。
食塩含有量の少ないものを選びましょう
- 4) 栄養補助飲料: ①市販の栄養補助食品
②腎不全用栄養補助飲料
※詳細は栄養士にお尋ねください
- 5) 水: 1日ペットボトル1本を目安

☆これらの備蓄食品は消費期限が切れる前に使い、また補充する「ローリングストック法」がおすすめです

併せていつでも持ち出せるようにしておきましょう。

2. 支援物資の中の食品



- 1) おにぎり: OK 梅干しは外すなど塩分には注意しましょう！
- 2) パン: OK 多少リンが気になりますがカロリーが取れます
- 3) カップめん…カロリーは摂れますが塩分の調整が必要！
○粉末スープが別袋の場合、スープの量を半分にする
○スープが麺に絡んでいる場合、お湯を捨てながら薄める



4) 果物

①バナナ: 他に食べる物があれば避けたい、どうしても
の時は1/3を目安にしましょう

②イチゴ、リンゴ等: 量を減らして摂取する



5) 飲み物…水が一番望ましい

お茶、コーヒー、ココア、牛乳、ヨーグルト、野菜・フルーツ
ジュースにはカリウムが含まれています カリウムの量が多いものは避けるとよいでしょう

6) 豚汁やカレーなどの炊き出し

- ①カレーはご飯の量は変えず、ルーを減らして盛りつけてもらうと塩分を減らすことができます
- ②豚汁やお味噌汁類の場合、水分を減らして盛りつけてもらうと塩分、水分の両方を減らすことができます



マイカードの作り方例

現在、水分制限中!!

私は、透析療法を行なっています。

医師の指示により、水分制限をしています。

汁を半分かくらいに
減らしてください。

お手数をおかけしますが、よろしくお願ひします。

※炊き出しでの注意ポイント

「透析をしているので水分を控えめにしてください」と直接伝えられるとよいのですが、なかなか言い出しにくいこともあります。「現在、水分制限中！」と記したマイカードを事前に作っておくと災害時に役に立ちます。

出典: 仙台病院 災害時の食事管理ガイドブック

2019年秋には栄養士の先生による災害時の食事についての勉強会を計画しております

新しいスタッフよりごあいさつ

医療事務: 大森 恭子

いつもお声を掛けて下さいまして、ありがとうございます。2月21日より勤務しております、事務の大森です。演劇が好きで、文化会館周辺に良く出没しております。元気だけが取り柄ですが、これから宜しくお願ひ致します。

臨床工学技士: 平山 極

4月より入職しました臨床工学技士の平山極です。今年の3月に国家試験に合格し、初めての職場ということで分からないことばかりの未熟者ですが、少しでも早く業務に慣れ技士として一人前になりたいと思っていますので、どうぞよろしくお願い致します。