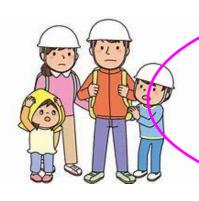
透析患者さんのための災害時対策勉強会

防災の三本柱



①自助(自分と家族)

自分と家族の安全は自分が守る



②共助(地域•町内会)

自主防災組織など地域住民が相互に助け合う



③公助(行政機関)

国・県・市町村や消防などの行政機関による防災活動

災害時対策勉強会の目的

我が国は数十年に一度の割合で、たびたび地震や津波による巨大災害に見舞われてきました。 1995年1月阪神・淡路大震災、2011年3月東日本大震災、2016年4月熊本地震と地震大国に住む私たちはいつ震災に遭い被災するかわかりません。

また、2015年9月台風17号の影響で鬼怒川が 氾濫し茨城県の透析施設の被害がありました。 浸水し機能を失った施設が2施設、道路の冠水 により施設が孤立状態となり透析治療が行なえ なくなった施設が1施設ありました。

災害時対策勉強会の目的

今年は台風19号の影響により田川が氾濫。浸水し被災にあった施設が栃木県内でもありました。

様々な災害によりいつ何時、自宅が被災し避難所生活を余儀なくされるかもしれません。 大野内科医院が停電や断水により通常の透析が行なえなくなるかもしれません。災害は決して他人事ではありません。

これまでの災害での教訓を生かし、<u>日頃から</u> <u>準備を心掛けていただきたいと思います。</u>

常備しておきたい三種の神器

人工透析患者カード」透析手帳」 「お薬手帳」併せていつでも持ち出せ るようにしておきましょう。もし、当 院が被災して透析を行えない状況に なった時は、他院で透析を行っていた だくことになります。その時必要にな るのが、「人工透析患者カード」です。

「人工透析患者カード」

これには透析に必要な条件が記載されています。

- ①透析方法②シャント肢③ダイアライザー
- ④透析曜日⑤血流量⑥透析液⑦抗凝固剤の種類
- ⑧ドライウェイト⑨アレルギーの有無
- ⑩感染症の有無⑪当院の連絡先

最新の情報になるように技士が管理しています。

月初めに提出をお願いします。

変更点を確認し、 訂正いたします。

	人工透析患者	DW				ادم	
氏名		血型: ○(+)	DW	(年	月	kg 日現在)
	血液浄化法: HD(3h)	透析日:月•水•金	アレルキー	無			
透 析	ブラット・アクセス:右前腕	血流量:200ml/min	感染症	HBsAg(-) HCV(-) W氏(-)			
条 件	ダイアライサ゛: NV-18U	透析液: キンダリー4E	緊急連絡先				
	抗凝固剤: ヘパリン(初:0	医療法人費和	会大野	內科医院	(17 028	:-633-3777)	

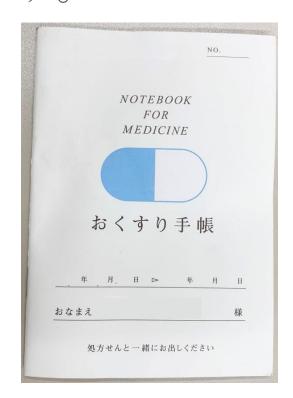
「透析手帳」について

透析毎に記入している手帳ですが、他施設で透析を受ける場合に透析の記録として大切な情報になります。



「お薬手帳」について

もし、薬を持ち出せずに他施設で透析を受けられることになった場合、「お薬手帳」があれば、その施設で薬を処方してもらいやすくなります。



当院で透析が受けられるかどうかの確認

2011.3/11にあった東日本大震災を体験し、 当院では大規模な災害時にNTTの伝言ダイヤ ルを利用して、透析実施の有無などの情報をお 知らせしております。

毎月1日15時~21時に災害時の伝言ダイヤルを再生する練習を行なっております。(他の地域での大きな災害がない限り訓練を行っております)

伝言ダイヤルは電話をかけて頂くことにより、 当院職員が入れた伝言を再生することが出来ます。

伝言ダイヤル 再生操作方法

『171』に電話します。

再生する場合は『2』をダイヤルする

↓ガイダンス

[028 - 633 - 3777]

(大野内科医院の電話番号を市外局番から ダイヤルする)

↓ガイダンス

お手持ちの電話を選択してください。

プッシュ式の場合は『1』を押してください。

1

伝言が再生されます。

伝言ダイヤル 再生操作方法



・電話が通じる場合、当院への電話連絡

[028-633-3777]



・当院のホームページへのアクセス

http://ohnomc.net/



・比較的繋がりやすいショートメールでの当院への連絡 宅直医師の携帯電話番号にショートメールでメッセージを送っ てください。25090-6938-4938

透析患者さんの食事管理のポイント

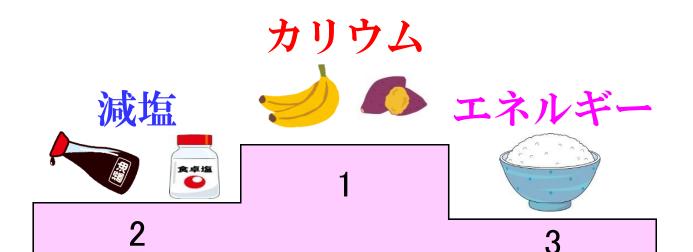
日頃から、食事で気を付ける点

①塩分 ②水分 ③カリウム ④リン



1. 災害時に優先すべきことは

生きるための食事を摂る!!



透析患者さんの食事管理のポイント

- 2. 災害時は通常に透析を受けられない可能性が出てくる
- 1. カリウムの摂取を極力減らす
 - ・・・高カリウム血症による心臓障害を防ぐために重要!
- 2. 減塩・・・塩分を摂りすぎると水分のコントロールが難しくなる水分を増やさないためにも減塩!!
- 3. 食べる・・・命を繋ぐため、エネルギーや栄養素を摂る!!

◇災害時の食事管理のポイント◇

体調を保ち、命を繋ぐためには、 カリウムや塩分の多い食品、料理に気をつけ しっかり食べることが大切です。

災害時の食事管理のポイント

*① 避難しなければならない状況になった際、 避難所での注意点(炊き出しなど)

*② 自宅で停電、断水等の被災をしたとき

災害時の食事管理のポイント

① 避難しなければならない状況になった際、 避難所での注意点(炊き出しなど)

支給されそうなもの

炊き出し



(表1)東日本大震災後に提供された食品や炊き出し料理のエネルギーおよび各栄養素

区分		食品名		1ヶ当たり の目安量	エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	水分	食塩相当量
				(g)	(kcal)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
		おにぎり 塩		100	168	2.5	29	34		0.5
	米	おにぎり 梅		100	164	3.2	81	45	60.0	1.1
		おにぎり ツナ		105	198	4.2	87	61		1.0
		あんぱん		115	334	9.3	102	86	35.5	0.7
	パン	クリームパン		105	320	10.8	126	118	36.0	0.5
主食	^ _	ロールパン		30	95	3.0	33	29	9.2	0.4
		クロワッサン		40	179	3.2	36	27	8.0	0.5
		やきそば(即席))	170	599	11.0	247	96	16.0	5.3
	10.00	カップラーメン		77	353	10.7	162	92	407.8	4.8
	麺類	うどん (即席)		96	410	10.0	202	26	407.5	5.6
		そば (即席)		100	464	10.2	210	120	405.0	6.1
		魚肉ソーセージ		95	153	10.9	67	190	62.8	2.0
	魚	笹かまぼこ		50	41	6.4	55	30	38.8	8.0
		さば味噌煮缶詰		200	434	32.6	500	500	122.0	2.2
主菜	肉	焼き鳥の缶詰	232	80	142	14.7	160	60	49.6	1.8
		プロセスチーズ		20	68	4.5	12	146	9.0	0.6
	乳	牛乳	MILK	210	141	6.9	315	195	183.5	0.2
		ヨーグルト		100	67	4.3	150	100	82.6	0.2
炊き出し料理		※豚汁	1杯	200	170	6.3	529	111	298.0	2.2
		※カレーライス	1人前	200	670	22	756	226	375.0	2.5

支給された食品摂取時の工夫(1)

☆おにぎりが支給されたら ・具によって塩分が変わる

- ・梅やツナはカリウムと塩分が多いので 具の部分を避けるとよい
- ・塩むすびがあれば、塩むすびを選ぶ

支給された食品摂取時の工夫②

☆パンが支給されたら

- ・種類によってカリウムの値が大きく変わる
- クリームパンは特にカリウムが高く、アンパンもカリウムが高め
- ロールパンやクロワッサンはカリウムが低め
- ・同じ種類のものばかりを食べない
- ※ぎっしりあんこ、クリームは避けましょう

支給された食品摂取時の工夫③

☆カップ。麺が支給されたら

- ・カップ麺はそもそも塩分が高い(1個 5~6g)
- ・スープが別袋になっているタイプも、

スープが麺に混じっているタイプも

出来上がってからスープを

1/2~1/3になるようにすてる

カリウムについて

透析ができないと、カリウムが蓄積していきます。 災害時は透析ができなくなる可能性がありますので、 カリウムは平常時の2/3程度になるように努力 してください。

> 1日のカリウム摂取量の目安平常時 ⇒ 災害時 1600mg 1000mg

カリウムの多い食品





カリウムの高い支給されそうな食品

商品名	トマトジュース	野菜ジュース	バナナ	さつまいも	干し柿	ミックスナッツ
	TOMATO	野菜				
栄養成分	1本(200ml)	1本(200ml)	1本(100g)	1/2本(100g)	1個(20g)	片手盛り (約30g)
エネルギー (Kcal)	34	64	86	132	55	172
たんぱく質	1.4	0.8	1.1	1.2	0.3	6.0
カリウム※ (mg)	520	340	360	470	134	329
リ ン※ (mg)	36	22	27	46	12	177
食塩相当量 (g)	1.2	0.4	0	0	0 g	0.8

炊き出しの配膳時にできる工夫

健康な方と同じように盛り付けをされると、

塩分・水分を摂りすぎてしまう可能性があります。 汁物などの料理の場合、最初から汁を減らして もらえると安心です。直接伝えられない時、カード を利用するとスムーズに伝えることができます。

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、よろしくお願いします。

飲み物について

特に飲み物で緑茶、コーヒー、ココア、牛乳、 フルーツが多く入ったものなどはカリウムが 多く含まれています。

これらはできるだけ避けたほうが良いでしょう。水が一番望ましいです。

飲み物のカリウム値①

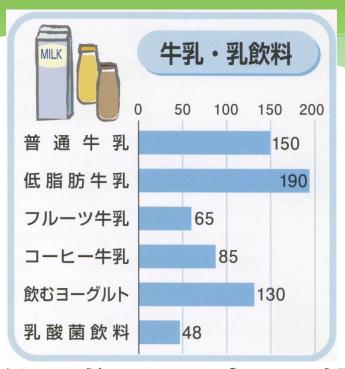






カリウムを多く含むものが多いので、 果汁100%は使用しない(使用する時は少量) 果汁%の低いジュースも、飲む量に注意。

飲み物のカリウム値②





飲み物は、できれば「水」が一番ですが、 水が手に入らない場合は、以上の表を参考に、 カリウムの量に注意して選ぶようにしてください。

飲み物についての注意点

水分についてはもう一つ注意点があります。水分は適量を摂ることが大切です。

先日の台風被害で、千葉県周辺ではライフラインが断たれ、熱中症で亡くなる方もいらっしゃいました。

これからの季節にはあまり熱中症はみられなくなりますが、被災した場合過剰に水分を制限することによる脱水症の恐れがあるので、水分は適正量摂取しましょう。

災害時の食事管理のポイント

② 自宅で停電、断水等の被災をしたとき

●少し多めに備蓄しておくと便利な市販食品

調理別に表示しました。 買い物に行けない時、便利!

そのまま食べられる

(温める・お湯が必要

簡単な調理が必要

主食グループ







クラッカー ビスケット バランス栄養食(カロリーメイトなど)





アルファ米(水または湯)



レトルトごはん



減塩タイプあり →汁は残したい

カップ麺







無洗米

麩・油麩





パスタ 小麦粉 ホットケーキ粉など

主菜グループ











副菜グループ









レトルト食品(減塩タイプ) ※食塩2g以下がお薦め



日持ちのする野菜、乾物



白菜・大根・人参・玉ねぎなど

キッセイ備蓄食セット

- ◇主食 パックごはん
- ◇おかず レトルトおかず
- ◇デザート・お菓子類 ゼリー
- ※透析患者様向けの食品 ですので、たんぱく、塩分、 カリウム、リンなどを調整し ています。

キッセイヘルスケア通販限定 透析患者様向け災害時非常用備蓄食セット

主食



ゆめごはん1/35トレー 野疾患患者用食品

- たんぱく質が普通のごはんの1/35 ※ [たんぱく質0.13g/1パック(180g)]。
- カリウム、リンも抑えています。

おかず









たんぱく質、塩分、リンを調整したおかずをパック

デザート・お菓子類



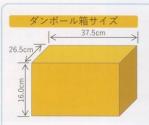








さっぱりした口あたりのゼリーです。 カルシウム100mgを補給できます。 エネルギー: 150kcal/個





セット内容

商品名		単価	tick see	栄養成分値(1食あたり)					
商品名	(g)	(円)	数量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)	
ゆめごはん1/35トレー	180	216	10	299	0.13	0.4	22	0.010	
ゆめレトルト たんぱくこだわりカレー	150	280	2	187	1.5	219	35	0.9	
ゆめレトルト 中華丼	150	356	2	162	4.4	62	29	1.2	
ゆめレトルト 酢豚	140	367	2	152	5.7	120	56	1.1	
ゆめレトルト すき焼き	140	358	2	126	3.6	94	34	1.1	
ゆめレトルト 肉じゃが	130	291	2	127	2.2	121	27	1.2	
カップアガロリー	83	140	10	150	0	0~14	0~3	0	

- *すべて常温保存が可能です。
- *賞味期限が6ヶ月以上の商品をお届けします。

「ゆめごはん」、「ゆめレトルト」は完全調理済食品 なので、温めずに食べても健康に影響はありません。

通常の食事管理にもお使いいただける商品のセットです。 賞味期限が近づきましたら普段の食事にご利用いただき、新しいセットと入れ替えましょう。

通信販売価格:1セット 6.864円(税込) 別途送料500円(税込)をいただきます お電話でご注文下さい 0120-515-260 受付時間平日9:00~17:00 ご注文からお届けまで1週間程度お時間をいただきます。

~主菜として~

麻婆豆腐



エネルギー: 144kcal カリウム: 171mg 塩分: 1.0g

中華井



エネルギー: 162kcal カリウム: 62mg 塩分: 1.2g

酢豚



エネルキー: 152kcal カリウム: 120mg 塩分: 1.1g

ビーフシチュー



エネルギー: 135kcal カリウム: 99mg 塩分: 1.2g

クリームシチュー



エネルキー: 144kcal カリウム: 134mg 塩分: 0.8g

肉じゃが



エネルキー: 127kcal カリウム: 121mg 塩分: 1.2g

すき焼き



エネルギー: 126kcal カリウム: 94mg 塩分: 1.1g

おでん



エネルキー: 139kcal カリウム: 65mg 塩分: 1.2g

五目ごはんの素



エネルギー: 106kcal カリウム: 31mg 塩分: 1.2g

~副菜として~

切り昆布煮

筑前煮

切干大根煮







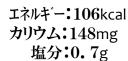
エネルキー:98kcal カリウム:57mg 塩分:0.7g

エネルキー:89kcal カリウム:70mg 塩分:0.6g

エネルキー:89kcal カリウム:20mg 塩分:0.6g

ひじき煮 ぜんまい煮 大根そぼろ煮







エネルキー: 106kcal カリウム:19mg 塩分:0.5g



エネルキー: 110kcal カリウム:88mg 塩分:0.5g

~スープ~

粒入り

コーンスープ



エネルキー: 163kcal カリウム:120mg 塩分:0.6g

ミネストローネ



エネルキー:91kcal カリウム:181mg 塩分:1.0g

野菜スープ



エネルキー: **68**kcal カリウム:52mg 塩分:1.0g

~カレー~

ひき肉ルー



エネルキー: 161kcal カリウム:176mg 塩分:1.0g

辛口ルー



エネルキー: 185kcal カリウム:182mg 塩分:1.2g

たんぱく こだわりかー



エネルキー: 187kcal カリウム:219mg 塩分:0.9g

●●● 災害時の食事管理のポイント●●●

●少し多めに備蓄しておくと便利な市販食品

調理別に表示しました。
買い物に行けない時、便利!

そのまま食べられる

温める・お湯が必要

簡単な調理が必要

主食グループ







クラッカー ビスケット バランス栄養食(カロリーメイトなど)





アルファ米(水または湯)



レトルトごはん



減塩タイプあり →汁は残したい

カップ麺







無洗米

もち 麩・油麩





パスタ 小麦粉 ホットケーキ粉など

主菜グループ











副菜グループ









レトルト食品(減塩タイプ) ※食塩2g以下がお薦め



日持ちのする野菜、乾物



白菜・大根・人参・玉ねぎなど

●市販の栄養補助食品(バランス栄養食)

下記は、市販されている栄養補助食品例です。エネルギーおよび各栄養素をバランスよく摂取できます。 しかし、カリウムやリン(無機リンも含む)の調整をしていない商品が多いので、選ぶ場合には注意が必要 です。 必ず、栄養成分表示を確認して選びましょう。



商品名	カロリーメイト	カロリーメイト	クリーム玄米ブラン	スローバー
	@lorieMate	@lorieMate	クリーム	Słowbar
味	チョコレート味	フルーツ味	ブルーベリー メイプル クリームチーズ	チョコレート チョコバナナ メープルナッツ
栄養成分	1袋(2本当たり)※1	1袋(2本当たり)※1	1袋2枚当たり※2	1本当たり※3
エネルギー (Kcal)	200	200	174	188
たんぱく質 (g)	4.3	4.1	2.1	2.2
カリウム (mg)	85	50	未測定	未測定
リン (mg)	45	40	未測定	未測定
食塩相当量 (g)	0.4	0.4	0.2	0.1
販売元	大塚製薬	株式会社	アサヒフードアンドヘルスケア 株式会社	株式会社ブルボン

大塚製薬カロリーメイト

タンパク質 糖質 BALANCED 脂質 FOOD ビタミン ミネラル		GlorieMate	Glorightate	Glorie Mate	GlorieMate	GlorisMate	@Jorig Main	GoreMan	@orie Mate	Glorie Mate	<u>Glorie Mate</u>	Gore Mace		
					ブ	ロック(1箱80	g)		ゼリー(1	袋215g)	ゼリー(1袋180g)	リキ	-ッド(1缶200)	ml)
	栄養成分	単位	栄養素等 表示基準値(2015)	チーズ味	フルーツ味	チョコレート味	メープル味	プレーン	アップル味	ライム&グレーブフルーツ味	アップル味	フルーツミックス味	ヨーグルト味	カフェオレ味
I	ネルギー	kcal	2200	400	400	400	400	400	200	200	100	200	200	200
タ	ンパク質	g	81	8.4	8.2	8.7	8.1	8	8.2	8.2	5	10	10	10
脂	質	g	62	22.2	22.2	22.4	22.6	21.9	4.4	4.4	2.2	4.4	4.4	4.4
炭	水化物	g	320	42.7	43.4	41.7	42.3	43.7	33.2	33.2	16.6	30.6	31.1	31.1
	糖質	g	-	40.7	41.4	39.7	40.3	41.7	31.2	31.2	15.6	28.1	28.6	28.6
-	食物繊維	g	19	2	2	2	2	2	2	2	1	2.5	2.5	2.5
	食塩相当量	mg	7.37*1	0.94	0.79	0.81	0.76	0.71	0.08	0.11	0.04	0.11	0.11	0.78
-	カルシウム	mg	680	200	200	200	200	200	200	200	60	70	70	70
ミネラル	鉄	mg	6.8	2	2	2.5	2	2	-	-	-	1.3	1.3	1.3
フル	マグネシウム	mg	320	50	50	50	50	50	50	50	16	32	32	32
	リン	mg	900	100	80	90	90	80	175	165	73	175	175	100
	ビタミンA*2	μg	770	385	385	385	385	385	385	385	385	385	385	385
	ビタミンB1	mg	1.2	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6
	ビタミンB2	mg	1.4	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7
	ビタミンB6	mg	1.3	0.65	0.65	0.65	0.65	0.65	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7
	ビタミンB12	μg	2.4	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2
ビタミン	ナイアシン	mg	13	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5	6.5
ラ	パントテン酸	mg	4.8	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4
	葉酸	μg	240	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
	ビタミンC	mg	100	50	50	50	50	50	-			50	50	50
	ビタミンD	μg	5.5	2.8	2.8	2.8	2.8	2.8	2.8	2.8	2.8	2.8	2.8	2.8
	ビタミンE	mg	6.3	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2
備考	カリウム(分析値)	mg	2800	97	109	162	112	92	53	18	24	25	19	110



缶盖①

商品名	ツナフレーク	さば水煮	さば味噌煮	さんま蒲焼			
	Social Control of the						
栄養成分	1缶(70g)	1缶(180g)	1缶(180g)	1缶(100g)			
エネルギー※1 (Kcal)	110	275	384	253			
たんぱく質※1 (g)	11.1	29.2	29	15.9			
カリウム※2 (mg)	161	468	450	250			
リ ン※2 (mg)	112	342	450	260			
食塩相当量※1	1.0	1.5	1.6	1.7			
販売元	マルハニチロ株式会社						

缶盖2

メーカー名	いなば食品	いなば食品	マルハニチロ	はごろもフーズ	はごろもフーズ	はごろもフーズ
	ライトツナフレーク	ライトツナフレーク スーパーノンオイル	やきとり たれ	シーチキンL フレーク(まぐろ)	シーチキンL オイル不使用	シャキッとコーン
商品名	That 3-4-15	hitter 5-1-97	Pan	シーチント	ALUATER STATE OF THE STATE OF T	Hagoromo Tr
栄養成分	1缶(70g)	1缶(70g)	1缶(60g)	1缶(70g)	1缶(70g)	1缶(85g)
エネルギー (Kcal)	215	53	116	206	48	42
たんぱく質 (g)	11.8	12.5	10.6	12.8	11.6	1.3
カリウム (mg)	161	161	120	175	161	77
リン (mg)	112	112	45	未測定 (参考値112)	未測定 (参考値112)	29
食塩相当量 (g)	0.6	0.7	0.7	0.6	0.6	0.4
脂質 (g)	18.6	0.3	5.3	17.2	0.1	1.1

備蓄食料の管理法

ローリングストック法とは?

日常、使用している食品を少し多く備蓄して、 「使って、補充する」を繰り返す方法です。

減塩タイプのレトルト食品は、買い物や料理が できない時に活用できます。栄養補助飲料は、 食欲不振時の栄養補給に役立ちます。

減塩タイプのレトルト食品や栄養補助飲料などを 常に備蓄して、日常生活で活用されることをお薦め します。

