

今月は大型の台風が直撃したため、災害時の避難や備蓄について考える良い機会になりました。9/1は防災の日でもあるので、9月には災害時のお話をお届けしています。災害はいつ起こるか分かりません。普段から災害時の対策や備蓄について考えておくことで、実際に起こったときに慌てずに行動できるように準備しましょう。

## 災害対策について

### 災害時の食事のポイント

災害時には通常のスケジュールのように透析を受けられない可能性があります。災害時にご自身の体を守る非常食を、しっかり準備しておきましょう。

#### ① エネルギーの確保

エネルギー摂取が極度に不足すると、体内では筋肉を分解して代替りのエネルギーを得ようとするため尿毒症や高カリウム血症を引き起こします。これは透析患者さんにとって危険な状態となります。主食は塩分が少ないものを選びたいので、白ご飯や白がゆがおすすめです。

#### ② たんぱく質、塩分、カリウムは控えめに

被災地で支給される食事は、おにぎりやパン、カップ麺、バナナなどが多いです。これらには塩分、たんぱく質、カリウムなどが多めに含まれていることが多いので適正に加減する事が大切です。普段から備蓄しておくのであれば、減塩の商品を選ぶようにしましょう。

#### ③水分は適正量を(過度な制限は危険です)

避難生活における過度の水分制限は、深部静脈血栓症やエコノミークラス症候群などを合併して危険な状態に陥る事もあります。適正な水分摂取を心がけましょう。(飲料水1日当たり400ml以下+尿量)(日頃の尿量と比較してみましょう)

### 患者さん自身ができる日頃からの災害対策

#### ①食事療法のポイントを知る

- ・日頃から水分や塩分を摂りすぎないようにする
- ・カリウムを多く含む食品を覚える

#### ②治療を受ける時の安全のために重要な情報や資料は、常に持ち歩く

- ・アレルギーや特異体質についての情報や、おくすり手帳などは持ち歩くようにしましょう。おくすり手帳については、患者さんによって量が細かく調整された薬の情報や、途中で中止すると危険な薬(ワーファリンやインスリン、抗けいれん薬など)の情報が記載されているので、特に重要になります。また、透析時の体重も重要な情報になります。

#### ③非常時の薬、持ち出しを準備

- ・高カリウム治療薬、降圧薬や非常食は体を守ります。十分に準備しておきましょう。

(一般社団法人日本透析医学会より一部引用)



## 災害時に便利なパッククッキング

パッククッキングとは、ポリ袋(130℃耐熱)に食材を入れて湯煎で火を通す調理法です。ガスや水道、電気などのライフラインが使えなくなっても、カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋を準備しておけば簡単な食事を作って食べることが出来ます。自宅避難の際に活用することで、節水ができて栄養バランスの整った食事が準備できます。

### パッククッキングに必要なもの

- ・カセットコンロ
  - ・ガスボンベ
  - ・鍋
  - ・ポリ袋(ポリエチレン製で半透明の袋)
  - ・水
- ※キッチンタイマーやハサミはあったと便利です

130℃耐熱のものを準備



あったと便利！

## ローリングストックで普段から食べられた食事を

○災害時のために備蓄していた食品も、いざ食べようと思ったときに賞味期限が切れていて食べられなかったとなってしまう意味がありません。その教訓を生かし、最近はローリングストック法が推奨されています。ローリングストック法とはストック(備蓄)をローリング(回転)する…つまり、備蓄している食品を定期的に消費しながら、消費したらまた買い足していくという方法です。普段から備蓄している食品を消費していくことで、非常時でも食べられた食事を摂ることができるというメリットがあります。透析患者さんは食事の制限が複数あることがあり、塩分やカリウムなどに注意して備蓄しておくの良いと思います。

○ローリングストックでは、非常食だけを備蓄しているわけではないので、カセットコンロとガスボンベが必須となります。災害時は温かい食事が食べられないことが多く、被災した方々は「温かい食事が食べたかった」とおっしゃる方も多いようです。カセットコンロがあれば、上記のパッククッキングにも使用することができるので、1台準備しておくの良いと思います。ガスボンベは1本で約65分燃焼することができます。数本準備しておくの良いですね。

○賞味期限が切れないように、古い物から使っていくこともポイントです。買い足したのから使っていくと、古い物は賞味期限が切れてしまいます。保管するときに賞味期限を書き出したり、古い物から順番に並べたりしておく賞味期限切れを防ぐことができます。毎月1回備蓄している食品を食べる日を作るのも良いかもしれません。

賞味期限が切れる前に、消費して買い足しましょう！

