

災害時の食事について

さいたまほのかクリニックでは、今回の東日本大震災で、被災地の医療機関での対応が難しくなった透析患者さんの受け入れをしています。

被災地を離れ、透析の確保ができたとしても、物資の不足など様々な理由で食事情はなかなか今まで通りとはいかないのが現状ではないでしょうか。

このような状況でも、生命の危機に直結する水分貯留による心不全と、高カリウム血症を防ぎ、透析時の負担を増やさないよう注意していきたいものです。

災害時には、以下のことを守っていただくことが大切になります！

- ・ **水分・塩分を可能な限り控えましょう。**
- ・ **カリウムを多く含む食べ物を極力控えましょう。(生果物、生野菜)**
- ・ **タンパク質が多い食品は控えましょう。**
- ・ **エネルギーの確保に努めましょう。(※)**

※エネルギーを確保する為の方法

- ・ ビスケットを利用する。…1袋(3枚入り)



エネルギー：75 キロカロリー

タンパク質：1.2g

炭水化物：13.5g

食塩：0.15g

脂質：1.8g

ビスケットは急いで食べるとのどが渇きますが、ゆっくり口に含んで食べる事で、口どけもよく口渇感は起きづらくなります。

- ・ 低たんぱくご飯が手に入れば、レトルト食品（一般の人向け）を利用することも可能です。
- ・ コンビニ弁当などでは、漬物類は残して、揚げもののメニューを選ぶようにするといいです。