



災害時の対応について

災害発生当初は、大きな混乱が予想されます。
自分の身の安全は自分で守る自助努力が大事になります。
日頃から、災害に備えてしっかりと準備をしておきましょう。

災害時に備え用意したい持ち出し物品

常備薬(最低3日分)

保険証、お薬手帳、
身体障害者手帳のコピー

飲料水

現金

止血ベルト

下着

懐中電灯

非常食

携帯ラジオ

運動靴



食事の管理

災害時は透析が十分に行えなかったり、
食料が不足し平常時の食事を行うことが難しくなることが想定されます。
食事と水分を上手に管理しましょう。

摂取栄養量の目安

※外来透析患者で尿量0、体重50kgの場合

	平常時	災害時
エネルギー (kcal)	1500~1750	1200~1400以上
たんぱく質 (g)	45~60	30~40
カリウム (mg)	2000	500~1000
飲水量 (ml)	出来るだけ少なく	300~400
塩分 (g)	6.0未満	3.0~4.0以下

(東京都保健医療局：災害時における透析医療活動マニュアルより)

避難所での食事のポイント

エネルギーを確保する

エネルギー摂取が極度に不足すると、体は筋肉を分解してエネルギーを補います。このとき、尿素窒素やカリウムが血液中に増え、尿毒症や高カリウム血症を引き起こします。十分エネルギー量を確保するように心がけましょう。

効率よくエネルギー補給ができる食品

おにぎり・パン・クラッカー

※おにぎりは中の具の塩分が多いので注意しましょう



塩分を控える

塩分を摂りすぎると水分摂取が増え、体重増加が多くなります。

- ・塩分は1食2g以下が目安です
- ・炊きだしなど水分の多いメニューは具材のみ食べましょう
- ・インスタントラーメンの汁は残しましょう



カリウムを控える

高カリウム血症のリスクが高まります。
カリウムが多い食品に気をつけましょう。

カリウムの多い食品（過去に避難所の非常食で配られた例）

トマトジュース・野菜ジュース・さつまいも・バナナ
ミックスナッツ・ドライフルーツ



災害時に支給されそうな食品

食品名	目安量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
おにぎり(具なし)	100g	170	2.7	31	37	0.5
あんぱん(こしあん)	80g	202	5.3	51	44	0.2
クリームパン	100g	286	7.9	110	110	0.4
バナナ	100g	93	1.1	360	27	0
トマトジュース	200ml	30	1.4	520	36	0.6

備えておきたい食品

透析患者にとって避難所では食事面で注意すべき点が多いです。普段から、たんぱく質や塩分、カリウムなどが調整された食品を備蓄しておくことで安心です。

主食

- 保存食用アルファ米
- フリーズドライ・レトルトパウチの粥
- 保存食用パン
- クラッカー（無塩または低塩）



おかず

- 缶詰（焼き鳥缶・ツナ缶・サバ水煮缶など）
- 低たんぱく・低塩のレトルトパウチのおかず（カレー・肉じゃが・中華丼など水分量にも注意して選びましょう）



その他

- 缶詰果物
- マシュマロ
- ようかん
- 個包装の調味料（マヨネーズ、ジャムなどカリウムや塩分が少なくエネルギーが摂れるものが望ましい）
- カロリーメイト ブロック
- 腎臓病用特殊食品（高カロリーゼリーなど）



ローリングストック

日常の中に食料備蓄を取り込むという考え方。いざという時の賞味期限切れを防いだり、災害時も日常生活に近い食生活を送ることができます。



普段から少し多めに食材や加工食品をストックしておく



使った分だけ買い足す



日常生活で備蓄を使う

備蓄食品活用レシピ

焼き鳥缶親子丼



材料（1人分）

焼き鳥缶(たれ)	1缶(75g)
卵	1個
玉ねぎ	1/4個
めんつゆ2倍濃縮	小さじ2
水	50cc
ご飯	150g

栄養量（1人分当たり）

エネルギー	460kcal
たんぱく質	24.6g
カリウム	353mg
リン	216mg
食塩相当量	2.6g

作り方

- ①鍋に焼き鳥缶、薄切りにした玉ねぎ、めんつゆ、水を入れて火にかける。
- ②玉ねぎがやわらかくなったら、溶いた卵を回し入れる。
- ③卵に火が通ったらご飯にかけて完成。

お好みで七味唐辛子や焼きのりをかけても美味しいです！

ツナサンド（カレー風味）



材料（1人分）

食パン(8枚切り)	2枚
ツナ缶	1缶
カレー粉	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1

栄養量（1人分当たり）

エネルギー	520kcal
たんぱく質	21.7g
カリウム	283mg
リン	191mg
食塩相当量	2.1g

作り方

- ①油を切ったツナ缶、カレー粉、マヨネーズを混ぜ合わせる。
- ②食パンに①塗り、もう一枚の食パンではさむ。
- ③食べやすい大きさに切る。

焼き目をつけたホットサンドもおすすりめです！

