

# 透析患者さんの災害食について

災害時には ①透析が受けられない、②透析回数や透析時間が減る、③食料不足、④救援物資の利用などの状況が予想されます。そのため災害時では透析患者さん本人が判断して食事を確保、摂取しなければいけません。食料が手に入りにくくなり、塩分を多く含むものや、カリウムの多い食料を食べるしかない、ということも考えられます。数日間透析を受けられなくても、高カリウム血症 や心不全をおこさないよう、一人一人があらかじめ食料を用意しておくことが大切です。

松和会グループ栄養士部会では災害時に備えるため、透析患者さんのための災害食パンフレット「災害食を備えよう！」を作成し各クリニックで透析患者さんへ配布しています。

また、災害時に自分が透析患者であり、食事制限が必要であることを知ってもらう手段の1つとして「透析災害食サポートカード」を作成し、透析カードなどと一緒に携帯して頂くようお願いしています。ぜひご活用下さい。

## 災害食パンフレット「災害食を備えよう！」

全6ページの小冊子で、災害時の食事摂取のポイントや普段からの食料の備えについて具体的に詳しく紹介しています。

〈内容〉

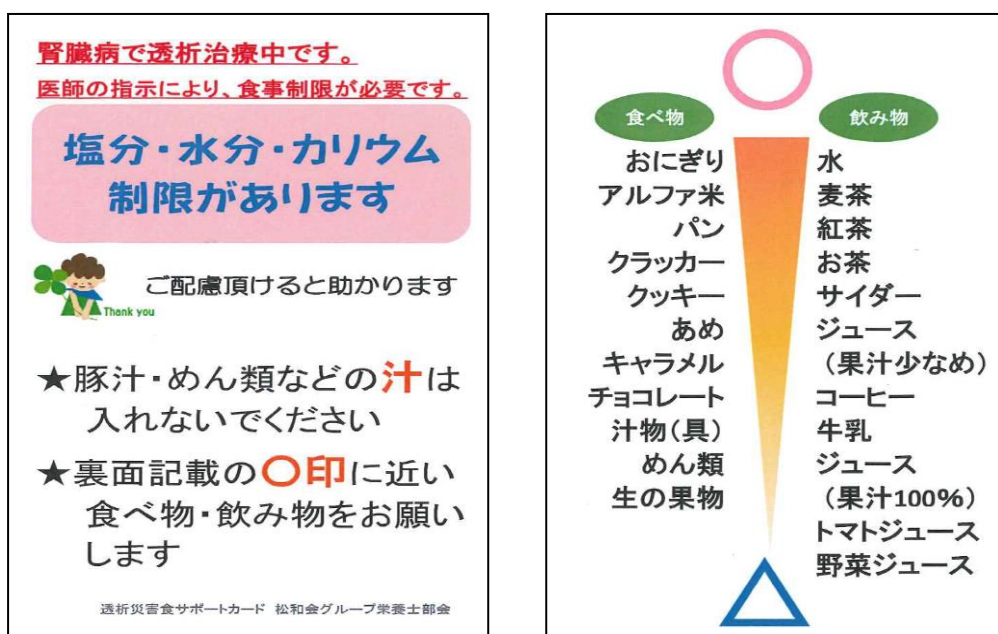
- ① 栄養量のポイント
- ② 食料備蓄 あると便利なもの
- ③ 非常食の献立例
- ④ 支給されそうな食品の栄養価の目安

透析治療の有無で優遇されることはありません。  
最低限の災害食を準備しておきましょう！




## 「透析災害食サポートカード」

災害時、避難所等で食料の配給を受ける際、自分が透析患者であり、食事制限が必要であることを伝えにくい状況があるかもしれません。そんな時、1つの手段としてこの「透析災害食サポートカード」を活用してみてください。また、自分が何を食えばよいかわからない時などにも参考にしてみてください。その為にも普段から「透析カード」などと一緒に携帯して頂くことをおすすめします。



**腎臓病で透析治療中です。**  
**医師の指示により、食事制限が必要です。**

**塩分・水分・カリウム  
制限があります**

 ご配慮頂けると助かります  
Thank you

★豚汁・めん類などの**汁**は  
入れないでください

★裏面記載の**○印**に近い  
食べ物・飲み物をお願いします

透析災害食サポートカード 松和会グループ栄養士部会

**食べ物**

おにぎり  
アルファ米  
パン  
クラッカー  
クッキー  
あめ  
キャラメル  
チョコレート  
汁物(具)  
めん類  
生の果物

**飲み物**

水  
麦茶  
紅茶  
お茶  
サイダー  
ジュース  
(果汁少なめ)  
コーヒー  
牛乳  
ジュース  
(果汁100%)  
トマトジュース  
野菜ジュース

※「透析災害食サポートカード」は表・裏で1枚になっています。

こんな時、「透析災害食サポートカード」をご活用ください。

- ・ 避難所で「何を食えばよいか」確認したいとき
- ・ 配給食の「塩分や水分を調整してもらいたい」とき
- ・ 透析していることを伝えたいけど、「自分のことを言い出しにくい、どのように伝えればよいかわからない」とき

など

災害食についてや小冊子・サポートカードについてご不明な点がある患者さんは各施設の管理栄養士にご相談下さい。