

4. 災害時の薬・食事の管理

1) 緊急時に備えて、普段から心がけておくこと

お薬は災害時でも服用し続けなければいけません。しかし普段服用しているお薬と同じものが、すぐに入手できない可能性もあります。そのため、お薬手帳と一緒に服用中のお薬を避難の際に、すみやかに持ち出せるよう、日頃より整理しておきましょう。

2) 薬の管理

薬には2～3日飲まなくてもすぐに身体に影響が出ないものと、飲まないで早期に身体に影響が出るものがあります。早期に身体に影響のある薬は欠かさず飲みましょう。

<注意の必要な薬>

- ・心臓の薬
- ・降圧剤（血圧を下げる薬）
- ・抗血小板薬（血液をさらさらにする薬）
- ・血糖コントロール薬：血糖降下薬、インスリン など

3) 食事について

透析をすぐに受けられない事態が想定されるので、いつも以上に食事に対する注意が必要です。普段から塩分・水分やカリウムの過剰な摂取をひかえることが大切ですが、災害時は特に注意して下さい。

災害時は透析不足に加え、透析者向きではない非常食や配給食糧で、尿素窒素やカリウムの数値が普段以上に高くなる危険性があります。

<避けたい食品>

果物、野菜ジュース、緑茶、コーヒー、牛乳、配給された弁当の梅干し・漬物・佃煮、チョコレート・黒砂糖の入った菓子

<カロリー確保に食べるとよい食品>

白米、麺類、パン、カンパン、ビスケット、飴玉

※麺類・パンは塩分に注意

● カロリー不足で命の危険

食事量が不足して摂取カロリーが減ると、体内のタンパク質が壊れ、尿素窒素やカリウムが上昇します。命をおびやかす大変危険な状態です。タンパク質はある程度抑えつつ、適切なカロリーは確保しましょう。

● 水分はとりすぎも、我慢しすぎも禁物

透析がなかなか受けられないことを考え、水分はふだん適正量の2/3程度に減らしましょう。日頃から水分を我慢できないタイプの方は特に気をつけて下さい。とはいえ水分が少なすぎると、血栓症やエコノミークラス症候群になりかねません。水分は適度にとりましょう。また、喉がかわいてしまうので、塩分のとり過ぎは禁物です。

※日頃から食事内容に気をつけて、カリウムや塩分、たんぱく質の高い食品について知っていることも大事です。

最近では、包装・ラベルなどに栄養成分量が明記されている場合がありますので、注意して見てみましょう。