

2024 8月発行

透析室だより

第81号

防災対策は できていますか？

～もしものために～

災害時の食事と準備

01. 避難所に行くことになったら

02. 普段の食事に比べ
食事内容・水分・塩分について

03. 日頃から準備しておく物

01. 避難所に行くことになったら

医療救護所の医師や看護師に

透析患者であること

次回の透析予定日

を、伝えましょう！！

02。

普通の食事に比べ

食事内容・水分・塩分に気分を配ってください

しっかりとるもの

エネルギーの確保

- お米
- パン
- ビスケット

など

控えるもの

水分・塩・カリウム・タンパク質

- 水分（水分・お茶・ジュース・汁物）
- 塩分を取らない
- カリウムの制限
（野菜・果物・野菜ジュース・100%ジュース）など
- タンパク質の制限（肉・魚・ナッツ類・乳製品）

日頃から準備しておく物

- 透析情報カード
- 保険証のコピー
- 受給者証のコピーコピー（身体障害者手帳・特定疾病療養証）
- お薬手帳のコピー ※ときどきコピーしておくで慌てない
- お薬 ※いつも飲んでいるお薬（2～3日分常備、多めに持っておくと良い）
- 非常用の食品

例） ・ 無塩クラッカー

・ 乾パン

・ 缶詰（ナトリウム300mg以下のもの）

・ カロリーメイトブロック（チーズ味、フルーツ味）

★実は、チーズ味とフルーツ味は1箱のカリウムが100mgと一番少ないんです ✨

いつも通りのスケジュールで透析が受けれない場合もあるので

日頃から食事内容を気をつけましょう！！