

# 透析患者向け災害時食事セットの作成

## { 目的 }

地震など大規模災害時の保存食は健常人向けには色々と市販されているが、透析患者向けのものは用意されていない。当院において独自に透析患者向け災害時食事セットを作成したので患者アンケートの内容と併せて報告する。

## { 作成方法 }

・東京都衛生局発行の災害時における透析医療活動マニュアル( H 1 3 . 3 月改訂版 )に記載されている第 3 章透析患者用防災の手引き 3 災害時の食事と薬の管理を参考に、患者様向けに災害時の食事の注意点を作成。

## 災害時の食事の注意点

災害時には、透析が数日間受けられない。透析回数、時間が減る。

透析は受けられるが、食糧が不足したり救護物資を利用しなければならぬことが想定されますので、次のような食事対策を考えましょう。

### ( 1 ) 基本的な対策

- エネルギーの確保に努めましょう。
- カリウムの多い食品は控えましょう。
- 蛋白質を多く含む食品は控えめにしましょう。
- 塩分の多い食品は控えましょう。
- 飲料水は1日「300～400ml + 尿量」に控えましょう。

### ( 2 ) 災害時1日の栄養量(尿量0、体重50kgの人の場合)

- エネルギー 1200～1400Kcal
- 蛋白質 30～40g
- カリウム 500～1000mg
- 飲料水 300～400ml
- 塩分 3～4g

### ( 3 ) 災害時に支給されそうな食品

避難所などで支給されそうな下記食品についての成分を例示します。

エネルギー補給目的以外にカリウム含有量の多い食品に注意しましょう。

	食品名 (g)	エネルギー (Kcal)	蛋白質 (g)	カリウム (mg)	水分 (ml)	塩分 (g)
ごはん・パン	おにぎり 1ヶ(120g)	178	3.1	32	78	1.5
	アンパン 1ヶ(80g)	213	4.9	44	28	0.2
	クリームパン 1ヶ(75g)	206	4.4	53	27	0.3
	ジャムパン 1ヶ(75g)	210	3.2	41	24	0.3
	ロールパン 1ヶ(50g)	140	4.4	50	18	0.6
	クロワッサン 1ヶ(50g)	216	3.3	48	13	1
卵・牛乳	卵 1ヶ(50g)	81	6.2	60	37	/
	牛乳 1本(200ml)	120	5.8	300	177	/
果物	カロリーメイト(1箱78g)	400	8.1	90	5	0.9
	バナナ 1本(120g)	104	1.3	468	90	/
	りんご(中1個)(200g)	100	0.4	220	172	/
	みかん 1個(70g)	27	0.4	91	114	/
飲み物	缶詰果物(100g)	62	0.5	75	83	/
	野菜ジュース1缶(190ml)	40	1.3	475	177	1.5
	トマトジュース1缶(190ml)	32	1.3	494	179	1.1
	缶コーヒー1缶(250ml)	115	2	175	222	0
	サイダー1缶(250ml)	93	0	0	226	0
弁当類	のり弁当	659	20.1	364	239	6.3
	幕の内弁当	734	26.8	565	287	4.5
	鮭弁当	701	21.1	613	323	4.3
	唐揚げ弁当	862	37.4	496	320	4.3

## 注意

支給されたお弁当などは、佃煮・漬物などの塩分が多そうなものはやめて、ご飯・パン・ビスケットなどは出来るだけ食べましょう。

カリウムの多い食品は、少なめにしましょう。

災害時における透析医療活動マニュアル(H13.3月改訂版)参照

食品の購入に際しては、セット内容の写真と成分値を示し、希望をとり、注文した。1日ごとに袋詰めにし、2日分を持ち運ぶときに邪魔にならないように、1枚100円のナップザックに入れた。



災害時食事セット 1日目

	食品名	エネルギー (g)	エネルギー (Kcal)	蛋白質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	水分 (ml)	塩分 (g)
朝	レナウェルA(ミックスフル-ツ) 125ml		200	0.75	20	20	94	0.2
	ニューマクトンビスキー 2ヶ 37.2g		200	1	30	10	1.2	/
	アーガメイトゼリー 1ヶ							
昼	マクトンドリンクゼリー 70g		160	0	20	0.7	30.2	0
	揚げせん(しお味) 18g		103	0.4	4	5	0.3	0.1
	マクトンようかん(小倉) 55g		100	0.5	3	4.4	28.4	/
	たんぱく調整エネルギーブレッド 5本		100	0.5	5	12	0.82	0.05
	アーガメイトゼリー 1ヶ							
夕	パンの缶詰(マフィンタイプ) 200g		372	4.6	-	-	22.1	-
	ハイカロ160(りんご) 76g		160	0	2	2	35.8	/
	アーガメイトゼリー 1ヶ							
	合計		1395	7.75	84	54.1	212.82	0.35
			Kcal	g	mg	mg	ml	g



災害時食事セット 2日目

	食品名	エネルギー (g) (Kcal)	蛋白質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	水分 (ml)	塩分 (g)
朝	レナウェルA(ココア) 125ml	200	0.75	20	20	94	0.2
	ジジウ先生でんぶんせんべい 21g	100	0.06	1.4	4.6	0.5	0.1
	たんぱく調整ビスコ 4個	100	0.4	8	10	0.5	0.06
	アーガメイトゼリー 1ヶ						
昼	マクトドリンクゼリー 70g	160	0	20	0.7	30.2	0
	揚げせん(カレー味) 18g	102	0.4	5	6	0.2	0.1
	ハイカロ160(みかん) 76g	160	0	2	2	35.8	/
	ニューマクトクッキー(バナナ) 9.3g	50	0.3	3.9	2.6	0.2	/
	アーガメイトゼリー 1ヶ						
夕	パンの缶詰(マフィンタイプ) 200g	372	4.6	-	-	22.1	-
	はい!ババロア(ストベリー) 70ml	150	0.1	7.2	4.5	43.5	/
	アーガメイトゼリー 1ヶ						
合計		1394	6.61	67.5	50.4	227	0.46
		Kcal	g	mg	mg	ml	g



献立(災害時食事セット)は(株)ヘルシーネットワーク社の栄養成分調整いきいき食品の中から、災害時には電気、ガス、水道が使用できなくなることを考慮し、加熱などの調理が不要な物で、6ヶ月前後保存可能なものを(株)ヘルシーネットワーク社に確認し選び、健常人用保存食も1種類入れた。また十分な透析ができないことも想定し、アーガメイトゼリーを毎食1ヶつけて、2日分の災害時食事セットを考えた。



0120-236-977 FAX 0120-478-433

株式会社 ヘルシーネットワーク  
電話受付:月曜日~土曜日/午前9時~午後5時 土曜日のみ12時~1時はお昼休み、日曜・祝日は休業日です。

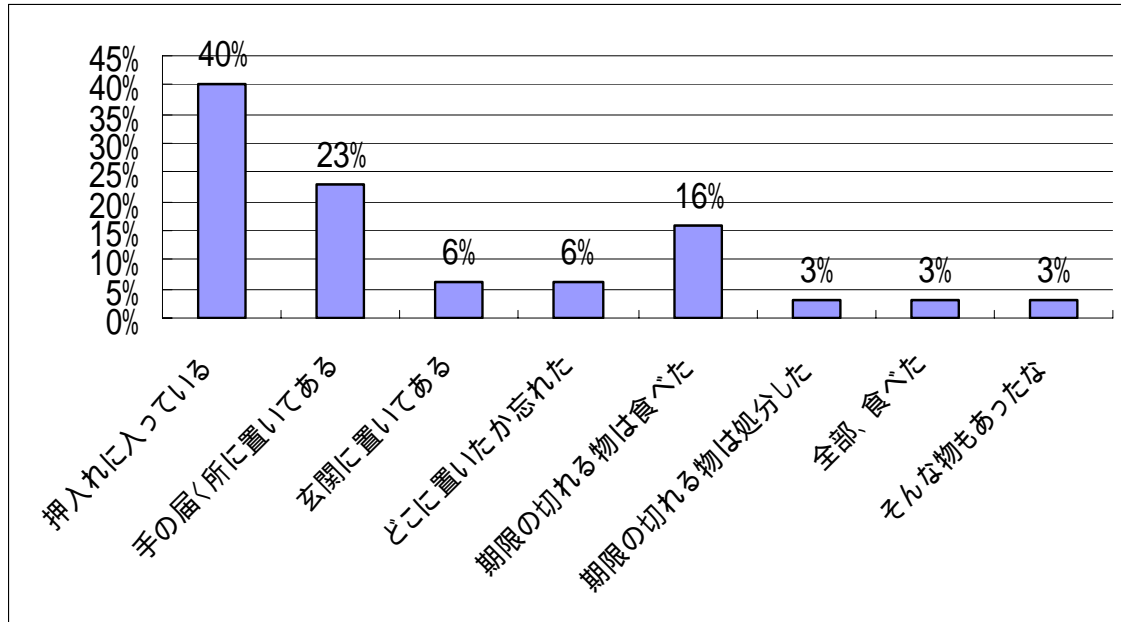
{ アンケート方法と対象 }

H18年4月、災害時食事セットを購入した患者様を対象とし、栄養士による透析中、又は透析終了後の聞き取り調査を実施。

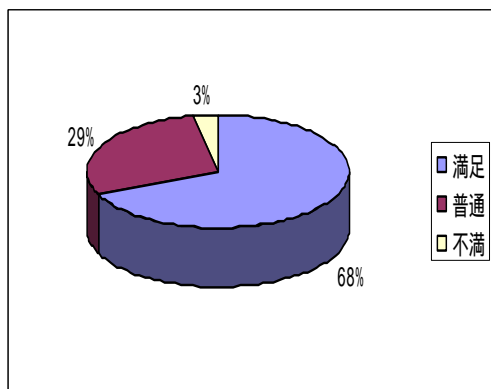
対象 H17年11月(施設患者数90名)に災害時食事セットを購入した方  
 31名(34%) 男性16名 女性15名  
 平均年齢62.0歳  
 男性16名 平均年齢61.3歳(30~85)  
 女性15名 平均年齢62.7歳(42~77)  
 生活背景  
 独居16% 同居84%

{ アンケート内容と結果 }

1・購入したセットはどうされましたか？



2・購入した内容について



満足の理由

- ・持っているとお心できる。(5名)
- ・自分で揃えると大変だから。(10名)

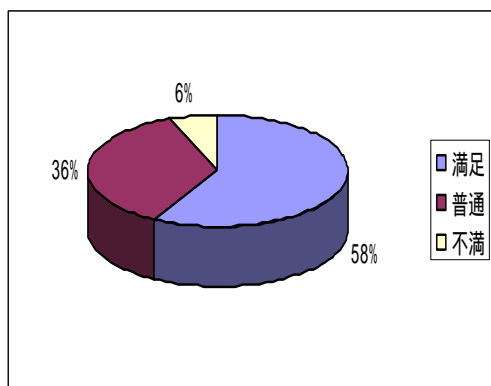
普通の理由

- ・ご飯がほしい。(3名)
- ・透析患者用だから、こんなものかな。(5名)

不満の理由

- ・味がない。(1名)

3・量について



満足の理由

- ・十分。(女性7名)
- ・バランスを考えてあるのがわかる。(5名)

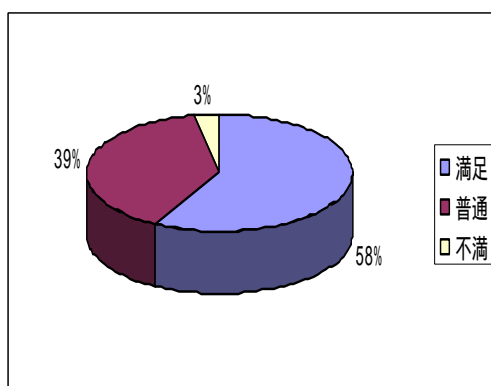
普通の理由

- ・透析患者用だからこんなものかな。(8名)

不満の理由

- ・足りない。(男性2名)

4・価格¥3500(2日分)について



満足の理由

- ・一般の物と比べても良い方だ。(2名)
- ・成分をよく考えてある。(4名)
- ・個人で揃えるのは難しい。(9名)

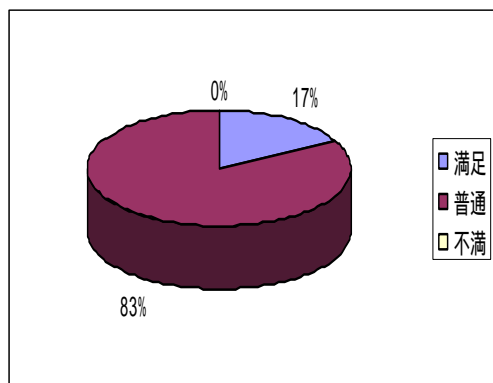
普通の理由

- ・透析患者用だからこんなものかな。(5名)

不満の理由

- ・¥2000~¥3000位なら。(1名)

## 5・保存期間6ヶ月について



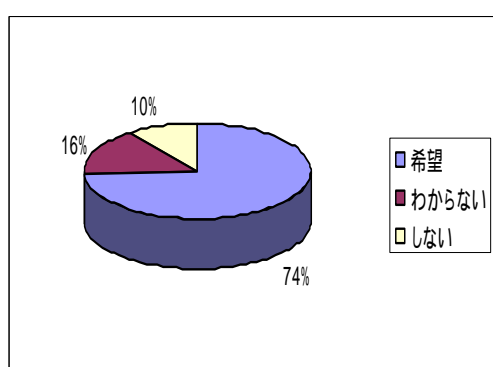
### 満足の理由

- ・長いと忘れるので。(3名)

### 普通の理由

- ・できたら1年はあるといい(8名)
- ・そんなものだと思う(16名)

## 6・6ヶ月後も購入を希望するか？



### 希望の理由

- ・地震が頻繁にあるので。(5名)
- ・用意しておく心安だから。(16名)

### わからないの理由

- ・内容によって。(3名)

### しないの理由

- ・用意がなくても大丈夫のような気がする。(1名)

## {まとめ}

透析患者様は、大規模災害時には予定通り透析を受けられない可能性があるため一定の食事制限が必要となる。しかし、応急救護所などで配布される食品では、食事制限は困難である。

また、通常市販されている災害時用保存食品も治療食には、対応していない。透析患者様向けの食品も保存期間や数量の問題で個人が用意することは難しい。今回約6ヶ月間の保存が可能な透析患者様向け災害時食事セットを作成したところ、患者様から好評であったと思われる。