

災害時に備えて!!

皆さんは災害時に備えて何か準備はしていますか？災害時、かかりつけの透析が困難になった場合に必要となるご自身の透析に関する情報を知っていますか？

以下の項目を参考にご自身の情報を一度確認してみましょう。

- ・ DW
- ・ 人工腎臓(ダイアライザー)の種類
- ・ 抗凝固剤の種類
- ・ 血液型(Rh)
- ・ 使用している薬剤
- ・ 内服薬(お薬手帳持参で OK)
- ・ 薬剤や人工腎臓に対する禁忌(アレルギーの有無) など

以上のようなことを覚えておく、またはメモしておくとうれいでしょう。また透析関連だけでなく災害時に必要な緊急持ち出し袋を自宅に用意しておく、自宅の近隣の避難施設は何かあるのかを把握しておくとなおよいでしょう。被災しないことが一番ですがもしもの時の為に、ちょっとした準備が必要なのではないでしょうか。



臨床工芸技 小笠原新太

① 普段からの備え

- ・ 非常時の持ち出しセットを用意し、わかりやすいところにまとめておきましょう。以下のものを持ち出しセットに入れておくとうれい。
- 透析施設の連絡先 車の情報を記載した紙
- 車の予備 透析条件

情報は常に最新のものにし、薬は定期的に新しいものに入れ替えましょう。

・ 避難場所と移動方法、透析時・非透析時に災害があった時の対応について、透析施設や家族と確認しておきましょう。

・ 透析施設の災害マニュアルを定期的に読んで確認しましょう。

② 災害時の対応

- 透析治療中に災害が発生した時
 - ・ 透析施設のスタッフの指示にしたがって動きます。
- 非透析時に災害が発生した時
 - ・ まずは身の安全を確認します。
 - ・ 避難する場合は持ち出しセットを持っていきます。
 - ・ かかりつけの透析施設に連絡し、今後の透析治療の方法を確認します。

災害時の対応 171

③ 避難所での対応

- ・ 避難所では、透析患者であることを必ず伝えてください。
- ・ 避難所の食事はたんぱく質、塩分、カリウムが高めですが、きちんと食事を取り、エネルギーを確保してください。
- ・ 眼鏡をよどろい、うがい、手洗い、マスクの着用をしてください。

監修：石原 雅司 (東京大学大学院)

しょうが風味のたけのご飯

材料2人分

- 米<生米> 160g たけのご水煮 60g にんじん 30g
 こんにやく 30g 油揚げ 30g しょうが 4g
 ★濃口醤油 8g(大さじ1/2弱) ★本みりん 8g(大さじ1/2弱)
 ★酒 8g(大さじ1/2弱) ★だし汁 240ml

作り方

1. 米は洗って30分程浸漬させ、ザルにあげておく。
2. たけのご水煮は適当な大きさにスライスする。
3. 人参は皮をむき、千切りにし、茹でて水さらしにする。
4. こんにやくは下茹でし、短冊切りにしておく。
5. 油揚げは千切りにして湯通しする。
6. しょうがはすりおろしておく。(好みで千切りにする)
7. 米に★、しょうがを入れて混ぜる。(しょうがを千切りにする場合は8の工程で入れる)
8. 2～5の具材を入れ炊飯する。

ポイント

- ◎たけのご水煮は茹でこぼした生のたけのごよりもカリウムの量が少なくなります。
- ◎人参は水にしっかりさらすことで、カリウムを減らすことが出来ます
- ◎しょうがを加えることで風味豊かな味になり、減塩に繋がります。
- ◎こんにやくはカリウムやリンが少ない食材で、ボリュームアップに適切な食材です。

栄養価

エネルギー:362Kcal たんぱく質:9.6g カリウム:178mg
 リン: 152mg 塩分: 0.6g



病態栄養科

正しい足の観察と爪の切り方

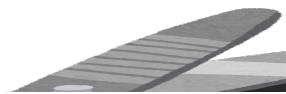
なぜフットケアが必要？

透析患者さんは足に傷ができると悪化しやすい人が多いです。ほんの些細な傷が悪化し潰瘍(皮膚の深部がえぐれること)に繋がる可能性があります。そのため、毎日の足の観察が必要なのです。

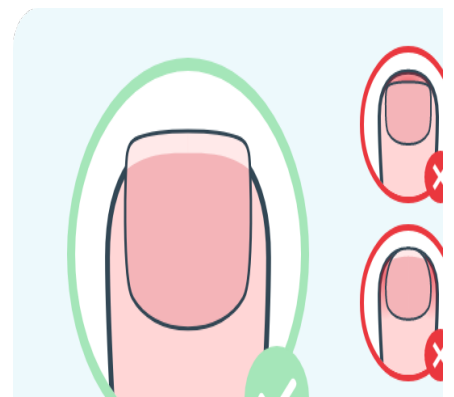


観察項目

- 【爪】 ● 深爪はないか
 ● 爪が伸びすぎていないか、
 ● 割れ、剥がれはないか
 ● 肥厚、巻爪はないか
 ● 色が変わっていないか
- 【全体】 ● 浮腫はないか
 ● 冷感、しびれはないか
 ● 胼胝(タコ)はないか
 ● 傷はないか
 ● やけどによる水疱(水ぶくれ)はないか
 ● 乾燥やかかとのひび割れはないか



正しい爪の切り方



看護師 諸留千穂