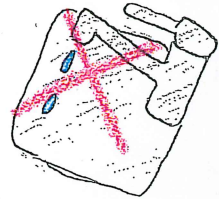


徐々に寒くなってきましたが、いかがお過ごしですか？

今回のやまざくらは防災対策と新しい職員の紹介(別紙あり)です。

### ● 防災対策



大災害が起こるとライフライン(電気・ガス・水道)の供給が停止し、通常の透析生活がすぐに再開できない場合や、透析が不可能な場合他施設へ移動して支援透析を受けることも予想されます。

~~※~~ ~~この施設で行うかは病院間で決定します~~  
~~災害時想定される事~~

- ~~いつも通りの透析回数や時間~~が確保できなくなる
- ~~停電・断水で普段と異なる食事内容~~になる



透析をきちんと行うことが出来なければ、体に水分や毒素が溜まりやすい状態になり、心不全や高カリウム血症のリスクが高まります。

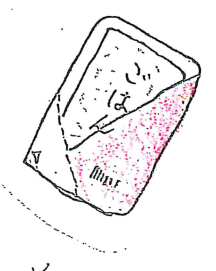
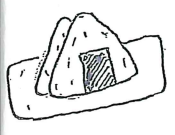
ですからいつも以上にし、かりとコントロールしておく必要があります。

# ◇エネルギー不足に注意

エネルギーが不足した状態が続くと、筋肉が分解されて体の中に尿毒素やカリウムが増えてしまい、高カリウム血症の危険性が高まります。

## ～効率良くエネルギーを補給できる食品～

- ・レトルトごはん
- ・おにぎり
- ・栄養補助食品(カロリーメイトなど)
- ・ビスケット
- ・ロールパン



# ◇水分・塩分に注意

水分をとりすぎるとのどが渇き、体重増加につながります。水分がたまりすぎると心不全など原因になります。

## ～災害時には1日の水分量を厳しく設定しましょう～

- ・インスタントラーメンやレトルトの味噌汁を買いすぎるのはやめましょう。
- ・野菜ジュースやスポーツドリンク飲料、リポビタン等のドリンク類は控えましょう。
- ・水分の多いメニューは控えましょう



- ・ラーメン
- ・うどん
- ・ゼリー

など

