

慢性疾患の方の備え

自らのチェックと備えで
命を守ろう

備えの基本的な考え方

災害時にライフラインや物流がストップした場合でも、医師が処方した食事療法を普段と同じように継続するための備えを工夫しましょう。

1日に3回の食事をきちんととり、よくかんで食べる、栄養バランスの良い食事を心がける、食塩やアルコールを控える、ストレスを溜めない、肥満に気を付けるなどが大事です。

1

代謝性疾患 総エネルギー量コントロールが食事療法の共通点

- 食事療法のポイント**
- **糖尿病** : 1日3回それぞれの食事量の適正化と食後高血糖の抑制に糖質と食物繊維の適正量摂取
 - **脂質異常症(高脂血症)** : コレステロールや飽和脂肪酸に注意、食物繊維の積極的摂取
 - **高尿酸血症・痛風** : プリン体の摂取量の制限とこまめな水分補給

一般の方と共通した食品を備え、献立などの食事内容を工夫しましょう。

糖尿病の方には高血圧の方も多いため、食塩の摂取量を減らすことが大事です。食物繊維を摂取するには野菜、特に、干した野菜を備えましょう。また、麦飯も効果的なので、精米に加えて麦飯用の大麦を備えておきましょう。



2

高血圧 食事療法のポイント

- 総エネルギー量のコントロールと食塩摂取量の制限
- 揚げ物などからの油脂の摂取を控える
- カリウムの積極的摂取

高血圧は、3人に1人と対象者の多い慢性疾患です。一般の方と共通した食品を備え、献立などの食事内容を工夫しましょう。

また、減塩の調味料を備えること、カリウムを摂取するために、干した野菜・果物やお茶・コーヒーを備えておくことも大事です。なお、肥満で高血圧の方は、糖尿病の解説も参考にしてください。



3

腎臓病 食事療法のポイント

- 食塩摂取量の制限
- たんぱく質、カリウム、リンの摂取量の制限

腎臓病の方は、低たんぱくの食品、低カリウムの加工食品など普段の食事に取り入れている特殊食品を多めに備えましょう。加えて、減塩の調味料をストックするなどの対策も効果的です。

エネルギーの補充のため、MCT※入りマクトンのビスケットやゼリーも便利です。濃厚流動食(腎臓病用)を普段使っている方は忘れずに備えておきましょう。ビタミンの摂取のためには、果物の缶詰などを備え、食べる時には汁を残すようにしましょう。

※MCTとは、中鎖脂肪酸のこと。たんぱく制限食で不足するエネルギーを、たんぱく質をほとんど含まない食品によって血糖を急に上げないで補うことができます。

特殊食品は災害時には特に手に入りにくくなります。腎臓病の方は、普段使っている特殊食品を多めに買い置きし、古いものから消費し、消費したら買い足すローリングストック法で、少なくとも2週間分を備蓄することが推奨されます。

知っておきたい、災害時の慢性疾患の方の注意点

1

食事コントロールをしっかりできること。 それが症状悪化を防ぎます。

慢性疾患などの方は、災害時には症状が悪化しがちです。日頃から自分で食事などをコントロールできるスキルを身に付けることが、もしもの時に自分の命を守ります。食事療法をしている方は、医療・栄養のスタッフに早めに相談しましょう。

2

自らのチェックと備えで命を守りましょう

- 血圧の値や血糖値など、普段の自分の状態を知っておく。
- 処方せんや薬の名前や用法・用量、特殊食品の名前を知っておく(メモ)。

3

慢性疾患の方の食事対策

- 缶詰、インスタント食品、レトルト食品など、塩分の多い食事の場合、ソースなどをできるだけ残し、水分をしっかりとり、ナトリウムの排泄を促進する。
- できるだけ、野菜や果物(カリウム、マグネシウム、カルシウム、食物繊維などを多く含む食品)を積極的に食べる。
- 選べるなら肉類よりも魚を。

4

血圧が高めの方へ

寒さや、睡眠不足、不安感などでも血圧は高くなります。非常に難しいとは思いますが、できるだけ睡眠をとり、リラックスを心がけましょう。血圧のコントロールのためには、以下のようなことも大切です。

- 水分を十分にとりましょう。
- 少し身体を動かしましょう。(軽い体操、室内や外を少し歩くなどがおすすめ!)
- 下半身を温めましょう。
- 野菜や果物が手に入るようになったら、積極的に食べましょう。



5

血糖値が高めの方へ

普段は、上手にコントロールできている方でも、災害時は難しいかもしれません。血糖値の急な上昇や低血糖を予防するためには、以下の点に気を付けましょう。

- できるだけ糖分を含まない飲料を選び、水分を十分にとりましょう。
- **食事量が減っているので、薬を服用している方は低血糖に気を付けましょう。**
- 食事は、一度にたくさん食べずに、回数を分けて少しずつ食べましょう。
- 食べる時には、良くかんで時間をかけて食べましょう。