

人工透析をされている方へ

透析を受けている方は、透析が受けられない状況下の場合、普段より一層厳格に食事管理することが大切です。

エネルギーをしっかりとろう！

エネルギー摂取不足になると、筋肉などを壊してエネルギーを作ろうとする。その際、尿素窒素とカリウムが血液に流出し、増加してしまう。尿毒症、高カリウム血症にならないためにも、**エネルギーはきちんと確保**する。ポイントは、**たんぱく質の量が少なく、エネルギー源となる食品を摂る**こと。

例えば… 甘味食品(砂糖、ジャム)、デンプン食品(春雨、片栗粉)、油脂類(バター・マーガリン・マヨネーズ・食用油)

カリウム・塩分はいつもよりも少なめに！

透析ができなければ毒素や電解質や水が溜り、尿毒症や高カリウム血症、心不全のリスクが高くなる。たんぱく質や塩分は日頃の3分の2、カリウムは半分ほどにしておく。特に災害時などに配られる果物ジュースや野菜ジュースなどはカリウムや水分の摂りすぎにつながるため、要注意。

どれを選ぶ？

それぞれ1個分	梅おにぎり 120g 	塩おにぎり 120g 	ラーメン 	バナナ 	メロンパン 	ロールパン 	ぶどうパン 	クロワッサン
エネルギー	178kcal	204kcal	403kcal	77kcal	276kcal	95kcal	102kcal	179kcal
カリウム	78mg	37mg	189mg	324mg	77mg	33mg	80mg	36mg
塩分	2.4g	0.6g	6.2g	0g	0.4g	0.36g	0.38g	0.48g

それぞれ1個分	乾パン (5個分) 	カロリーメイト (2本分) 	アルファ化米 (1袋) 	クラッカー (6枚分) 	さば水煮 	ツナ缶 	さんま蒲焼 	みかん小缶 詰(果肉170g) 	みかん
エネルギー	60kcal	200kcal	426kcal	85kcal	380kcal	187kcal	214kcal	109kcal	49kcal
カリウム	24mg	49mg	73mg	28mg	520mg	161mg	238mg	128mg	150mg
塩分	0.2g	0.47g	0g	0.4g	1.8g	0.63g	1.43g	0g	0g

避難所でのQ & A



避難所で汁物を提供してくれた。透析をしているから水分を控えめにしたかったが言い出せなかった。工夫があったら教えてください。

制限内容を記入したマイカードを事前に作っておきましょう！
※ 画用紙にマジック等で大きく書く



サインプレート 例1

私は透析患者です。
トマトジュース、野菜ジュース、バナナ、干し芋、ナッツ類などの

カリウムが多い食品を控えています。

宜しく願いいたします。

サインプレート 例2

水分・塩分を制限しています！

私は透析患者です。
医師の指示により制限しています。

汁を半分にしてください。

お手数おかけしますが、
宜しく願いいたします。