

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に、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。