

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。

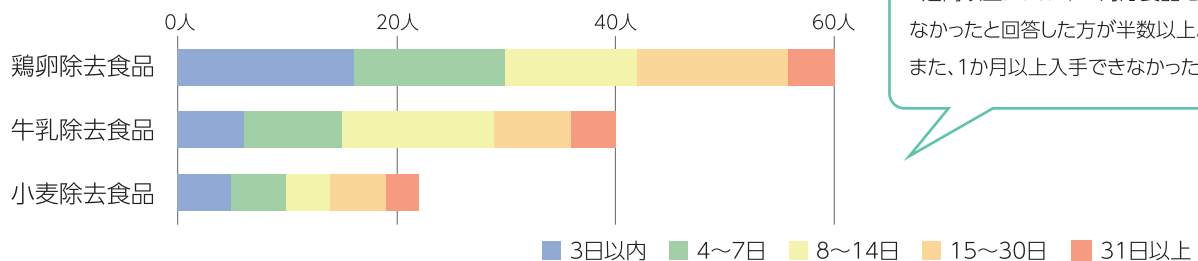
食物アレルギーの方の備え

自らのチェックと備えで
命を守ろう

アレルギー対応などの特殊食品は、災害時に手に入りにくくなる

下図は、東日本大震災発生後の物資不足の状況で、アレルギー対応食品(鶏卵・牛乳・小麦除去食品)を入手できなかった期間を示しています。1週間以上アレルギー対応食品を入手できなかったと回答した方が半数以上を占め、中には1か月以上入手できなかったと回答している方もいます。

■東日本大震災の発生からアレルギー対応食品が入手できなかった期間

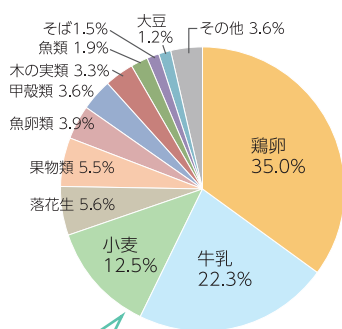


1週間以上アレルギー対応食品を入手できなかったと回答した方が半数以上。また、1か月以上入手できなかった方も。

出典:三浦克志,ほか,アレルギー,2012;61:642-651より引用改変

(参考) 食物アレルギーの原因食物や年齢分布を知っておきましょう

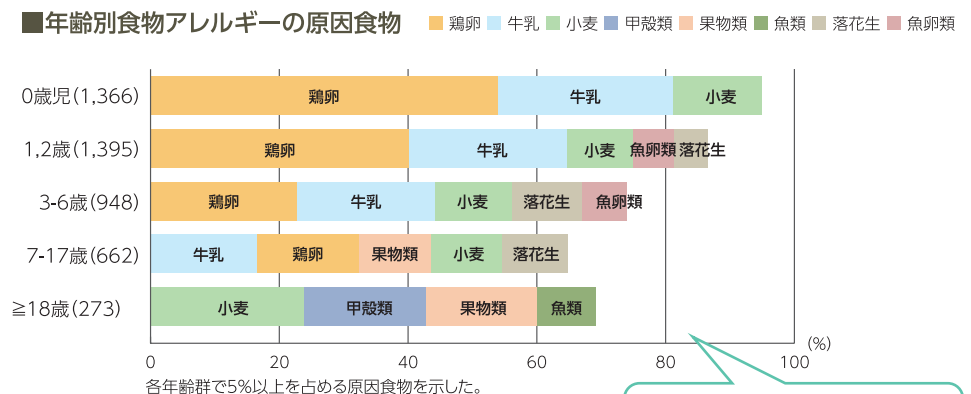
■全年齢における食物アレルギーの原因食物



食物アレルギーの原因食物は、全年齢では、鶏卵、牛乳、小麦が上位を占めています。

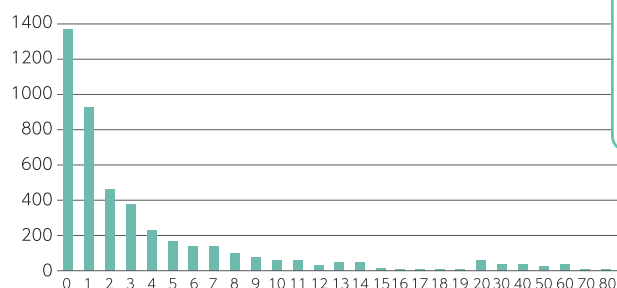
食物アレルギーの年齢分布をみると、0歳が最も多く、その後、年齢とともに減少していきます。

■年齢別食物アレルギーの原因食物



年齢が上がるとともに、鶏卵、牛乳、小麦の割合が減少し、落花生、魚卵類、果物類、甲殻類などの新たな原因食物の割合が増加しています。

■食物アレルギーの年齢分布



出典:消費者庁「平成27年度食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業報告書」

備えの基本的な考え方

アレルギー対応食品などの特殊食品は、災害時には手に入りにくくなります。普段使っているアレルギー対応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。

◆ アレルギー疾患のこどものための「災害の蓄え」パンフレット

食物アレルギー

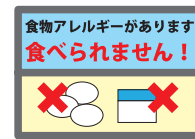
災害に備える

- アレルギー対応食品および飲料水(少なくとも2週間分)
※定期的に賞味期限や破損などをチェックする
- 食物アレルギーを知らせる札(表示カード、ビブスなど)
- 緊急薬および食物アレルギー緊急時対応マニュアルなど(環境再生保全機構HPよりダウンロードできます)
- 受診や健診等で仲間作りをするなど災害対策の情報収集

日頃からの診察で必要最小限の除去しておくことが大切です。

災害直後の工夫(発生時～1週間)

- 食物アレルギーがあることを他者に知らせる(表示カードやビブスを利用する)
- 炊き出しや支援物資の内容(アレルゲンの有無)を確認
- 水を使わない食品を積極的に利用
- 行政支援窓口への相談や支援団体等への支援要請
- アレルギー関連学会HP等からの情報収集
※例:(公社)日本栄養士会「特殊栄養食品ステーション」の設置等



表示カード



ビブス

災害から少し経過してから気を付けること(災害後1週間～1か月)

- 疲労やメニューのマンネリ化による誤食に注意しましょう
- 食品が少ない時期ですが、なるべく栄養バランスに配慮しましょう



あると便利な備品

調理用品

使い捨ての箸、スプーン、フォーク、食器、ラップ、ポリ袋、耐熱ポリ袋、缶切り、キッチンバサミ、カセットコンロ、鍋、おたま

衛生用品

ウェットティッシュ、除菌用アルコール、手洗い用せっけん、キッチンペーパー、エプロン、三角巾、マスク、ポリ手袋

知っておきたい、災害時の食物アレルギーのこどもへの対応

災害時
アレルギー
対応

◆ 食物アレルギーのこどもへの対応

困ったことがあったら遠慮せず行政の方等に相談しましょう。

原因食物を食べないようにしましょう

1

アレルギー表示を確認しましょう

“鶏卵、牛乳、小麦、えび、かに、そば、落花生”は使用されていれば必ず原材料に表示されるので、確認しましょう。しかし、これ以外の食物は必ずしも表示されるわけではないので、注意しましょう。

2

炊き出しで確認しましょう

原因食物が調理に使用されていないか、確認しましょう。しかし、大量調理なので少量混入は避けられないものと考えましょう。

3

食べ物をもらっても、家族などに相談してから食べるように教えましょう

善意で食べ物をこどもに与える場合があります。必ず保護者が内容を確認してから食べることを、こどもに教えましょう。

4

食物アレルギーがあることを周囲に知らせましょう

胸に「〇〇アレルギーあり」と書いたシールを貼るなどして、周囲の人に食物アレルギーがあることを分かりやすく伝えて、誤食事故を防ぎましょう。また、行政の方にアレルギーがあることを伝えて、支援が受けられるように早めに相談しましょう。



症状がでたら 助けを求めましょう

以下の症状はすべて重い症状です。一つでも現れたら、大きな声で助けを求め、早く医師に診せましょう。本人のエピペン®があれば、速やかに打ちましょう。

全身の症状

唇や爪が青白い、脈を触れにくい・不規則、意識がもうろうとしている、ぐったりしている、尿や便をもらす

呼吸器の症状

のどや胸が締め付けられる、声がかすれて犬が吠えるような咳、持続する強い咳込み、ゼーゼーする、呼吸・息がしにくい

消化器の症状

繰り返し吐き続ける、持続する強いお腹の痛み

災害時のこどものアレルギーに関する相談窓口(無料) → メール相談 : sup_jasp@jspaci.jp



日本小児アレルギー学会 ホームページ URL:<http://www.jspaci.jp/>

食物アレルギー（実践編）

幼児期
以上

原因食物（アレルゲン）が含まれていない食品を備えましょう。

※写真は鶏卵・牛乳・小麦不使用の市販食品の一例です。

◆ 火やお湯がなくても食べられるもの

主食

- レトルトのおかゆ
- レトルトのリゾット
- アルファ米（水が必要）
- コーンフレーク
- パン缶
- 乾パン



主菜

- レトルト食品
- 肉、魚、大豆缶詰
（ツナ缶、さば缶、いわし缶等）
- 魚肉ソーセージ
- 豆乳



副菜・菓子など

- レトルトスープ
- 野菜や果物の
缶詰やジュース
- 飲料水
- 菓子（せんべい、ポテト
チップス、ラムネ、グミ等）



◆ 火やお湯があれば食べられるもの

- パックご飯、乾麺、粉末スープ、フリーズドライ食品等

主食

- 米粉
- 米粉調製品・加工品
- 米粉パスタ
- 米麺



副菜・菓子など

- カレールー
- シチュールー



注意

- 各食品の内容は**購入時に**原材料表示や食品メーカーのHPで必ず確認を行い、不明な点は各社に問い合せましょう。
- 利用される方の原因食物（アレルゲン）が含まれていない食品を選びましょう。

出典：「アレルギー疾患のこどものための「災害の備え」パンフレット」（一般社団法人日本小児臨床アレルギー学会）および専門家の助言により農林水産省作成