

【栄養指導(対面・オンライン)】

透析療法を始めたら、自由な食事はできない・・・と考えていませんか？ある程度の工夫は必要ですが、水分や塩分、カリウム、リンなどの摂りすぎに気をつけ、エネルギー源や栄養素をうまく補給するといった食事療法のポイントさえ守っていれば、食事をもっと楽しむことができます。



当医院は2人の非常勤管理栄養士さんがいますので、食事に関して相談したい方は、気軽にスタッフまでお声かけください。

火・木 9:00～13:00 対面・オンライン、月・水・金 9:00～13:00 オンライン

【いざという時に備えて次のようなものを準備しておきましょう。】

食料・飲料水	生活必需品	災害用トイレ
<p>主食</p> <p>レトルト主食 乾麺 パン</p> <p>主菜</p> <p>缶詰 高野豆腐 レトルト食品</p> <p>副菜</p> <p>梅干し・つけもの チーズ 嗜好品 お菓子</p> <p>飲料</p> <p>水・お茶 調味料 味噌・塩・醤油 その他 ミルク・離乳食</p>	<p>衣類</p> <p>上着 下着 靴下</p> <p>寝具</p> <p>毛布 布団 寝袋</p> <p>消耗品</p> <p>紙おむつ・生理用品 ラップ・アルミホイル 使い捨て容器</p> <p>生活用品</p> <p>哺乳瓶 タオル 洗面用具</p> <p>感染症対策</p> <p>マスク 手指消毒液 体温計 スリッパ</p>	<p>断水時にトイレが使用できない場合、また過去の災害でトイレ共用への抵抗感から使用を敬遠されたケースがあるため、災害時の簡易トイレ(個人・家族専用)を備蓄しておきましょう。</p> <p>1人あたり1日につき約5枚×家族の人数分×3日分以上</p> <p>汚物処理袋・脱臭剤・凝固剤・厚手のごみ袋</p>
<p>POINT!</p> <ul style="list-style-type: none"> ローリングストック(右下枠を参照)を行えるもの そのまま食べられるか、水や湯を足す程度の調理のもの 持ち運びに便利なもの 必要最小限のエネルギーや栄養素が確保できるもの アレルギーなど家庭の状況に配慮した食料品 普段から食べ慣れているもの <p>カセットコンロは、ライフラインが止まったときに、食材を調理する上で必須!必ず備蓄しておこう!</p>	<p>POINT!</p> <ul style="list-style-type: none"> いつも使用しているもの すぐに持ち出せる場所に保管しておく 	<p>医薬品など</p> <p>常備薬や救急医薬品、三角巾やガーゼなどは、普段から数量や使用期限など確認しておきましょう。とくに常備しなくてはならないものはすぐに持ち出せるように保管しておきましょう。</p> <p>＼毎日の食事が非常食に／ ローリングストックって?</p> <p>普段使っている食品を多めにストックして使いながら、もしものときに備えるというかしこいやりくりの方法です。</p> <p>備える → 消費する → 買い足す → 備える</p>

※あくまで一例です。必要に応じて、掲載している以外のものも用意しておきましょう。

常備薬、救急セット、お薬手帳のコピー、身体障害者手帳のコピー
 特定疾病療養証のコピー、保険証、現金や貴重品、AM/FMラジオ、懐中電灯
 (9/16・18 カリウム吸着剤で一番効果があるロケルマを配布予定ですので、災害セットに入れておいてください。)