

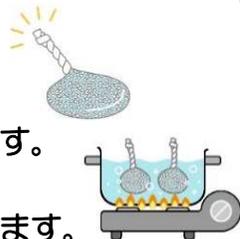


ポリ袋に食材を入れ、鍋で湯せんして加熱する調理方法です。ガスや水道電気などのライフラインが使えない状況でも、お湯が沸かせれば、温かく食べ慣れた食事を作って食べることができます。

ポリ袋のまま器に入れて食べられるので洗い物も減らせます。

方法

ポリ袋は必ず『高密度ポリエチレン製』を使います。
火が通りやすいように材料は小さめに切ります。
ポリ袋に材料を入れたら空気を抜き、上のほうでしばります。
鍋底にポリ袋が付かないように、鍋にお皿を入れます。
吹きこぼれないように火加減を調整し、20~30分湯煎します。



【避難訓練の時に紹介したメニューです】

ごはん

米 80g (1/2合)
水 100ml (1/2カップ)

ポリ袋に米と水を入れて30分浸水する。
沸騰したお湯で20分ゆで、10分蒸らす。
*米は研がなくても大丈夫です。

蒸しパン

ホットケーキミックス 80g (1/2袋)
牛乳または水 50ml (1/4カップ)
卵 1個

ポリ袋に材料をすべて入れ良く混ぜる
沸騰したお湯で20分ゆでる。
*コーンやレーズンを入れても良い。

チキンライス

米 80g (1/2合)
水 100ml (1/2カップ)
焼き鳥缶 1/2缶
ケチャップ 15g (大さじ1)
ベジタブル 10g

ポリ袋に米と水を入れて30分浸水する。
焼き鳥、ケチャップ、野菜を入れる。
沸騰したお湯で20分ゆで、10分蒸らす。

肉じゃが

じゃがいも 50g (1/2個)
にんじん 20g (2cm)
たまねぎ 30g (1/8個)
豚肉 30g
めんつゆ 15ml (大さじ1)

じゃがいも、人参は小さめに切る。
たまねぎ、豚肉はひとくち大に切る。
ポリ袋に材料、調味料を入れる。
沸騰したお湯で30分ゆでる。

ラディッシュ通信

19年冬号

	レントゲン		心電図
	午前の方	午後の方	全員
1月	24(金)・25(土)	13(月)・14(火)	13(月)・14(火)
2月	21(金)・22(土)	10(月)・11(火)	10(月)・11(火)
3月	20(金)・21(土)	9(月)・10(火)	9(月)・10(火)

【職員紹介】

事務

向笠 将 (むかさ まさる)

只今、透析室で研修中です

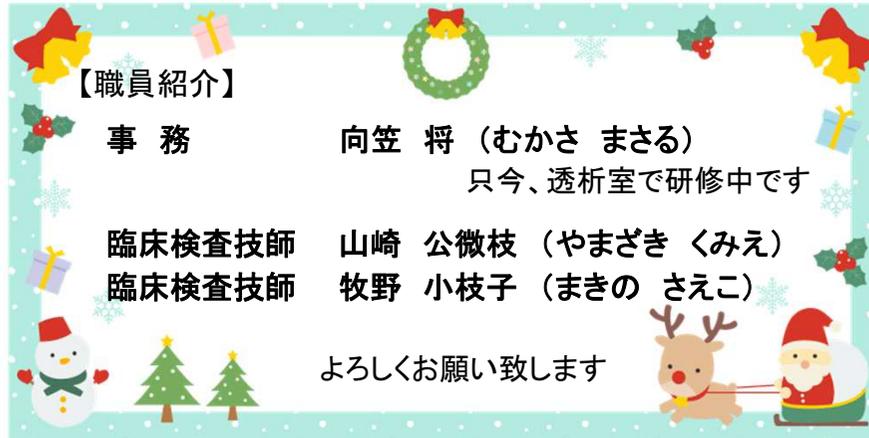
臨床検査技師

山崎 公微枝 (やまざき くみえ)

臨床検査技師

牧野 小枝子 (まきの さえこ)

よろしくお願い致します



「透析医療における防災について」

『地震！秦野市震度6強 停電発生』を想定した避難訓練を行いました。電気を消し薄暗いなか、透析を緊急離脱し、裏口駐車場まで避難する体験をしました。年に1回の訓練ですが、避難時の流れを身につけておくことはとても大切です。今回は避難訓練に合わせて、防災をテーマにまとめました。災害時の備えについて再確認をしておきましょう。



ナースより



<自分で行う防災3原則:>

1) 知る 2) 危機意識 3) 備える>

透析室担当医
横田先生より



透析器が使える状態でも、①停電 ②断水 ③通院手段の途絶、のどれか一つでも起これば透析はできなくなります。透析は災害に弱い医療です。上記の①～③は、台風、集中豪雨、大雪、大震災など様々な災害によっていつ起こっても不思議はありません。

被災した場合、被害をできる限り少なくすること(=減災)のためには、3つの「助け」が必須です。いわく、「自助(じじょ)」「共助(きょうじょ)」「公助(こうじょ)」の3つです。それぞれの「助け」の責任者は、順に「自分自身」、「隣近所・地域」そして「国・県・市町村の行政」ということになります。

透析患者さんは、普通以上に「自助」におけるセルフケアが重要です。もちろん、それは被災後にも重要なのですが大災害の場合、たとえば停電や断水が起こるほどの大地震が



月曜日の朝発生したとしましょう。少なくとも透析ができるまでに2日～3日かかると言われています。つまり中5日での透析になったりしばらくは1回の透析時間も3時間以下になったりする可能性があるのです。その間を何とかサバイバルしていかなければなりません。震災自体を生き延びても、被災後すぐに透析を受けることはまず不可能なのでその間、何を食べるかが一番の問題になります。これに関しては管理栄養士からの情報提供がありますので、いっしょに学んでいきましょう。「自助」は被災後から始まるのではなくて日頃のセルフケアからすでに始まっているのです。

被災する前の「自助」、すなわち事前の防災における3原則があります。1)知る 2)危機意識 3)備える、の3つを常日頃から意識して準備しておくことが大事です。危機意識は言い換えると、災害への「恐怖」を適切に認識することです。この防災キャッチフレーズ:「知る」「危機意識」「備える」の3つを唱えながら具体的な対策行動に移していきましょう。

「透析 週3回 1回2時間 で10日間」

これは、東日本大震災の時、被災地の基幹病院である気仙沼市立病院での実際の記録です。

実際、当院でも東日本大震災の時は透析開始時間の繰り上げや3時間透析を短期間で行いました。今年の秋にも台風接近に伴い透析の開始時間や実施時間の変更など、皆様にご協力いただきました。

「明日から透析は2時間しかできません」と言われたら皆さんはどうですか？

水分やカリウムを摂りすぎて一刻も早く透析を受けたい状況にありませんか？もちろん、「いつ透析ができなくなるか」とびくびく過ごす必要はありません。できる準備をしておくことで少しでも安心して過ごせるよう、身の回りを見直してみましょう。

災害はいつどこで起こるかわかりません。その時大切なものは手元にありますか？

★透析手帳は常に携帯していますか

自分のドライウエイトは知っていますか？透析手帳には体重の変化や血圧除水量など透析に関する情報が記載されています。災害時の食事の注意点を書いたカードも入っています。

★普段飲んでいるお薬は外出時も携帯していますか

3日分くらいは常に携帯しましょう。自宅に薬を取りに帰れないかもしれません。お薬手帳も携帯しましょう。

透析室での注意点も再度確認してみましょう

★オーバーテーブル上には必要最低限の物のみ置くようにして下さい。

災害時に落下し、避難の妨げになる可能性があります。コップは割れないものを使用してください。

★透析室内の履物はかかとのある靴を履くようにして下さい。

サンダルでは避難の際にぬげてしまう等、事故や怪我の危険があります。

★貴重品と携帯電話は透析室内への持ち込みが可能です。

枕元に置くかベッド柵のフックにかけてください。

避難の際、ロッカーに荷物を取りに行くことは出来ません。