

災害は腎臓に負担をかけます

災害時に起こりやすいさまざまな困りごと

食事・水分



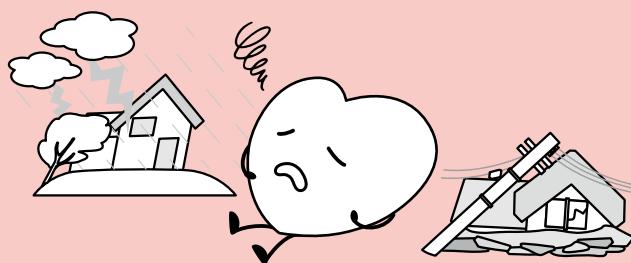
塩分の多い食事、レトルト・インスタント食品などが多く、塩分の摂りすぎ、栄養不足が起きやすくなります。水も思うように飲めません。

薬・受診



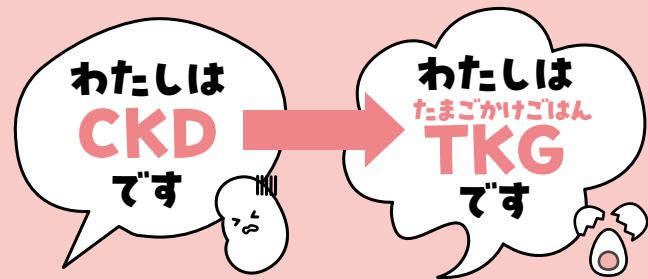
災害時には、交通遮断や病院の被災などにより、かかりつけ医の診察や検査が途切れたり、いつもの薬が手に入らなくなったりする可能性があります。

ストレス・環境変化



避難生活、ストレス、不安、睡眠不足、衛生環境の悪化で血圧や血糖が上がり、腎臓にも負担がかかります。運動不足や栄養不足から体力も低下します。

情報が伝わりにくい



どんな病気をもっているか、常用薬、服薬歴など、あなたの体のことが正確に伝わらず、適切な治療や処方が受けられなくなるかもしれません。

これらへの備えが、災害時の腎臓トラブルを防ぐカギです。



監修

長澤 将 東北大学病院 腎高血圧内分泌科 講師
大武 陽一 たけお内科クリニック からだと心の診療所 院長

もしもの時、腎臓を守るために

慢性腎臓病(CKD)をはじめとして持病のある方は、一般的な災害対策に加えて“体に合わせた備え”が大切です。

食事



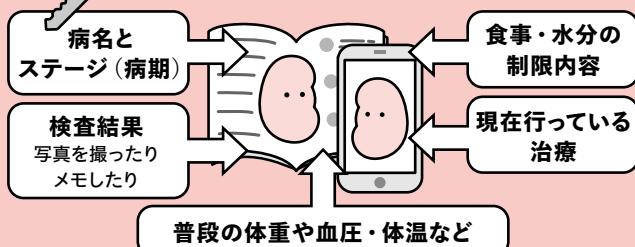
塩分の少ない食品や、普段食べ慣れたもの、腎臓病食などを少し多めに備えておきましょう。災害時の備蓄は、1週間分が基本です。

薬

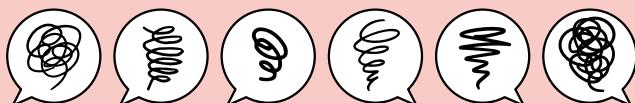


お薬手帳や診察券、マイナンバーカードをすぐに持ち出せるようにしておきましょう。常用薬は、最低3日分、できれば1週間分の備蓄がおすすめです。

自分の状態を伝える

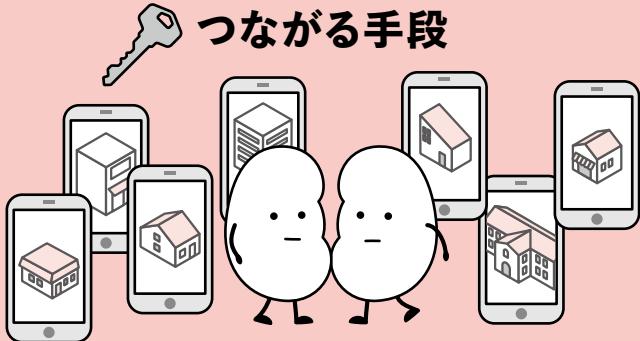


ストレス



不安や寝不足が続くと、血圧や血糖値が上がりやすくなります。体と心を休める時間をしっかり取ることを意識して過ごしてくださいね。

つながる手段

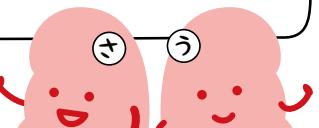


病院・自治体・家族との連絡方法を、普段から確認し、お互いに共有しておくと安心です。

災害対策は、普段の備えの積み重ねだよ。“自分に合った備え”を確認できる「腎臓を守る」防災チェックシートも活用してね。



腎臓を守る
防災チェックリスト



監修 長澤 将 東北大学病院 腎高血圧内分泌科 講師
大武 陽一 たけお内科クリニック からだと心の診療所 院長