

H23年7月は、東京DMATとして東日本大震災の被災地で活躍した救命救急センター山口順子医師（NSTディレクター）より、「災害時の栄養管理」の講義でした。

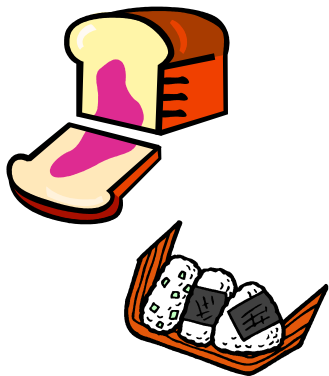
災害時の栄養管理

災害時の初期はまずエネルギー摂取が重要ですが、災害の規模が大きい程パン、おにぎり、カップ麺など炭水化物中心の配食が長期化し、たんぱく質、ビタミン、ミネラル不足が深刻となります。たんぱく質不足ではエネルギー利用効率が低下し、体重減少、電解質異常、低血糖、低体温、無気力などの症状を引き起こします。また、加工品、食品添加物の多いインスタント食品を長期間摂ることで味覚障害、骨塩量の低下などの障害も発生します。

表 1. 避難生活中に入手した食品（アンケートから）

No.	食品名	回答件数	%
1	パン（菓子パンを含む）	74	18.6
2	おにぎり	72	18.1
3	インスタントラーメン	33	8.3
4	缶詰	25	6.3
5	ごはん	22	5.5
6	みそ汁	22	5.5
7	インスタント食品	18	4.5
8	レトルト食品	14	3.5
9	果物	11	2.8
10	その他	108	27.2
合 計		397	100.0

別府茂（2005）中越地震からの提言「被災地の食事」前編 食事にどのような問題が起きたか 量的問題、食の科学 326号、p55



災害時もMAGIC-P strategy !

- **M:** macro/micronutrient: 主要栄養素及び微量金属の補充
- **A:** Assessment アセスメント
- **G:** Glycemic control 血糖管理
- **I:** Intestinal maintenance Infection control 消化管メンテナンス
→脱水予防・被災時には衛生管理が大切
- **C:** Calorie 適正カロリー投与
- **P:** Pain control and physical therapy 疼痛（心の痛みも含めて）管理と適度な運動 深部静脈血栓の防止を

偏った食事での影響

- ビタミンA不足=易感染
- ビタミンC不足=創傷治癒遅延
- Ca不足=キレやすい人々
 - Ca: 脳神経細胞の興奮を抑える。
 - 精神的ストレス、肉体的ストレスで腸管でもCaの吸収率が減少する。
- リン過剰=骨塩量の低下
 - スナック菓子や加工食品、清涼飲料水、食品添加物にはリンが多く含まれている。
 - 加工食品の多用でこれに添加されているリンの摂取量が増加する。
 - リンの過剰摂取は尿中へのカルシウムの排泄を高め、骨塩量を低下させる。

3月11日地震発生から数日間、何度か余震によりエレベーターが停止しましたが、その都度事務部門、看護部、その他多くのスタッフの方々にご協力いただきながら配膳しました。ご協力ありがとうございました。栄養科では現在災害時マニュアルの見直しを行っています。

次回勉強会予定

平成23年8月11日(木) 18時～19時 医学部第一講堂において「災害と褥瘡」について勉強会を行います。

皮膚・排泄ケア認定看護師から医療支援で入った被災地の現状と課題等について報告いたします。