

年々暑くなっている日本の夏。

特に気をつけたいのが熱中症です。

透析患者さんの熱中症対策を以下にまとめてみました。

初めて聞く方はもちろん、既にご存じな方も復習の

意味も含めて確認してみて下さい。



① 热中症の主な症状

- 立ちくらみ、筋肉痛、こむら返り、大量の発汗、頭痛、吐き気などがあります。
重度になるとけいれん、意識障害などが発生する場合もあります。

② 摂取可能な範囲内での水分補給

- スポーツドリンクは控え、水やお茶、麦茶などを飲むようにしましょう。
- 氷を上手に活用しましょう。
- 冷たすぎる飲み物は極力控えましょう。



③ 暑さを避ける対策

- 暑い日は透析など必要な場合を除いて外出をなるべく避けましょう。

特に日中の炎天下となる時間帯の外出を控えるようにしましょう。



- 買い物は家族や知人に頼んだり、インターネットや宅配などを活用しましょう。
- 室内でもエアコンや扇風機等を活用しましょう。
- なるべく涼しい衣服を選ぶようにしましょう。



④ 塩分を制限する

- 暑いとただでさえ喉が渴くのに塩分を多く取りすぎてしまうとさらに飲みたくなります。普段から塩分控えめの食事を心がけましょう。
- 体重の増加は透析間1日でDWの3%、2日で5%が目安です。



ご紹介した内容以外にも工夫できる方法はまだまだあると思います。大事な事は透析患者さんは人一倍暑さを避ける意識を強く持つ必要があるという事です。是非ご自身にあった熱中症対策を探してみて下さい。また、暑さに負けない体力を維持するためにも普段からしっかり食事を摂るよう心がけましょう。

飲物に含まれる栄養量の目安（100ml当たり）

	エネルギー [kcal]	タンパク質 [g]	リン [mg]	カリウム [mg]	コメント
水 	0	0	0	0	脱水時には適しませんが普段の水分摂取には問題ありません。
緑茶 	2	0.2	2	27	オススメです。 玉露はカリウムが多いので避けましょう
麦茶 	1	0	1	6	リン・カリウムが少なく一番オススメです。
ほうじ茶 	0	0	1	24	オススメです。
コーヒー 	4	0.2	7	65	インスタントはリン・カリウムがやや高めなので気を付けましょう
スポーツドリンク 	40	0	0	50	脱水時には良いですが、普段はあまりオススメできません。 (注：商品により栄養量が異なります)
牛乳 	67	3.3	93	150	乳製品はリン、カリウムともに高めです。十分注意しましょう。
ビール 	40	0.3	15	34	(※ 参考までに掲載しました)