

栄養だより 6月号



熱中症対策

透析患者さんの夏対策として、特に気をつけたいのは熱中症です。今回は熱中症対策で注意すべき点についてお伝えします。






熱中症とは

気温や湿度が高い環境下で体温の調節がうまくいかず、めまいやだるさなどさまざまな症状が起こる状態をいいます。重篤になると意識障害や痙攣が起こり、死亡することもあります。

熱中症にならないためのポイント





透析患者さんが熱中症を予防するためには「暑さを避ける対策」と「水分補給の工夫」がポイントとなります。

暑さを避ける対策

- 外出時は、その日の気温・熱中症指数を確認し、炎天下となる時間帯を避けるようにする 
- 日傘や帽子で直射日光を遮るようにする。通気性・吸湿性・速乾性に優れた素材や風通しの良いデザインの服を選び、身体に熱がこもらない工夫をする 
- 屋外での活動時は、日陰に入って休憩をこまめにとるように心がける
- 室内でも、エアコン・扇風機などを活用して適した温度・湿度を保つようにする。 

水分補給の工夫

透析患者さんは、制限なしに水分を補給すると水分の摂り過ぎになってしまうため、水分補給時には次のような工夫をおすすめします。

- 汗をかくとミネラルやビタミンも失われるため、ミネラルが含まれ、リンやカリウムの含有量が比較的少ない麦茶がオススメ。 
- 水分補給をする際は口を潤す程度を目安に、少しずつ口に含んで飲むようにする。 
- 氷を1個口に含んで時間をかけてなめる。氷1個は15~20mlの水分量に値するため、食べ過ぎには注意する。 
- 食事で水分量の多いスープやお粥、カレー、果物などを控えて、飲水量との調整をする。 

冷たい飲み物には要注意

冷たい飲み物を一気にたくさん飲んでしまうと、体重が増加して心臓に負担がかかるばかりでなく、胃にも負担がかかり、消化機能が低下して食欲不振になることがあるので注意が必要です。

体重を1日の中でこまめに測り、自分のドライウエイトからどれくらいの体重増加の範囲内で水分を摂取すれば良いかを把握して、体重の変化を確認しながら少しずつ水分を摂るようにしましょう。また、暑さに負けない体力を備えておくことも大切です。