



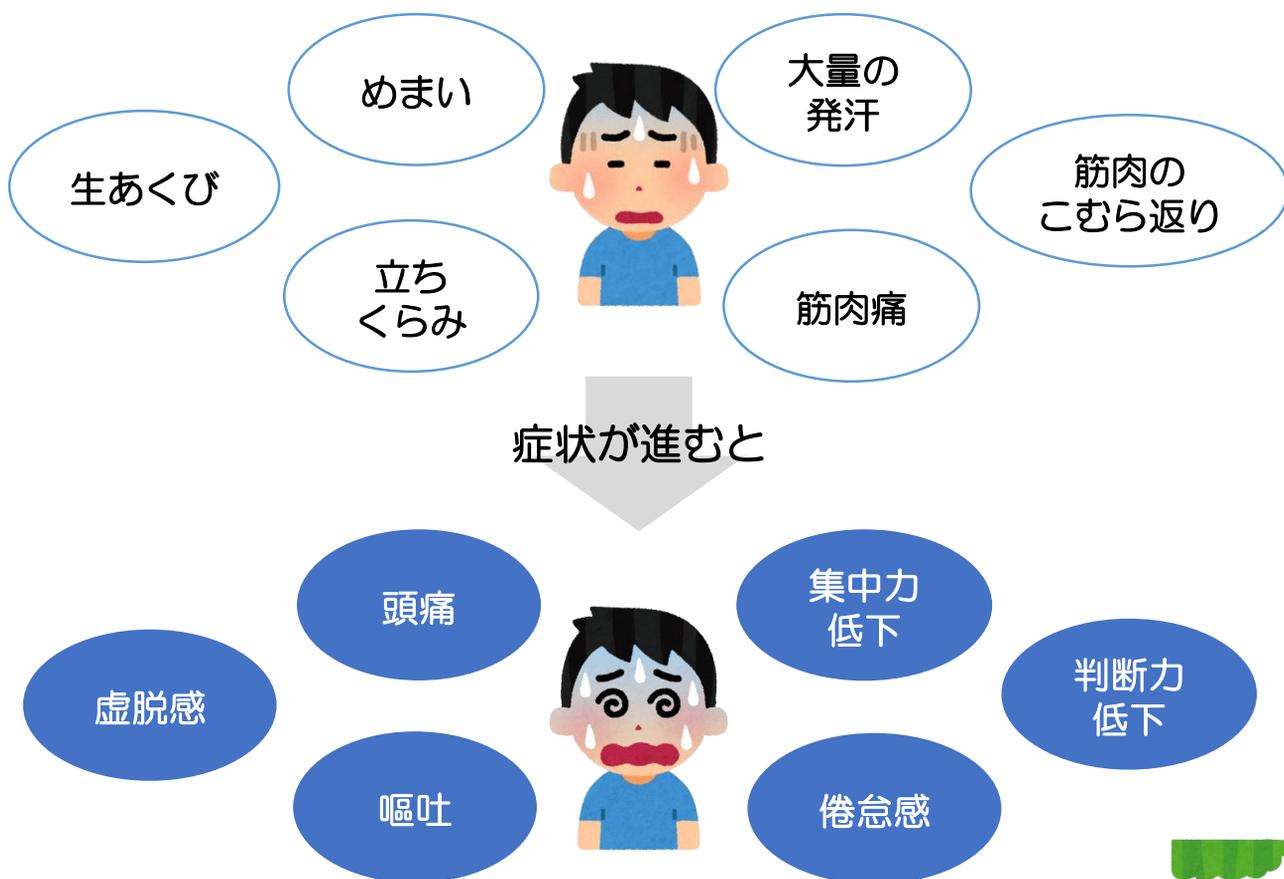
熱中症対策について

透析患者さんは、汗をかきにくくなって体温調節能力が落ちていたり、塩分・水分の制限があるなど、熱中症を引き起こす要素を持っています。透析患者さんに適した熱中症の予防方法を身につけましょう。

熱中症とは？

高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

熱中症の症状



熱中症の応急処置

- エアコンが効いている室内や風通しの良い日陰など涼しい場所へ避難
- 衣服をゆるめ、体を冷やす（首の周り、脇の下、足の付け根など）
- 水分・塩分を補給

応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう



熱中症が起こりやすい場所

気温が高い、湿度が高い

風が弱い、日差しが強い

急に暑くなった

照り返しが強い



家の中でじっとしていても、室温や湿度の高さから熱中症にかかることもあります。最近ではこのような室内型熱中症が注目されています。



熱中症対策

暑さを避ける



- ✓ 通気性のよい服を着る
- ✓ 吸水性・速乾性に優れた下着を利用する
- ✓ 直射日光にあたらない

日傘や帽子を着用・なるべく日陰にいる

『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控える

- ✓ エアコンなどを使って、室内を涼しく保つ
- ✓ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用する
- ✓ 氷や冷たいタオルなどで体を冷やす

首元に冷たいものを当てると効果的に体を冷やすことができます



その他



- ✓ こまめに体重を量って脱水になっていないか注意する
ドライウェイトを下回っていると脱水が心配されます！
- ✓ しっかり睡眠をとる



経口補水液とスポーツドリンク



100mlあたり

		エネルギー (kcal)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
スポーツドリンク	ポカリスエット	25	20	-	0.12
	ポカリスエット イオンウォーター	11	20	-	0.1
	アクエリアス	19	8	-	0.1
	GREEN DA・KA・RA	18	5~15	1mg未満	0.1
経口補水液	OS-1	10	<u>78</u>	6.2	<u>0.292</u>
	アクアソリタ	7	<u>78</u>	15	<u>0.2</u>
	アクアサポート	9	<u>78</u>	13	<u>0.292</u>

- 透析患者さんの日常での水分補給は、水やお茶で十分です。大量の汗をかいた場合や下痢時の脱水対策には、体への吸収が早いミネラル入り飲料が有効な場合もあります。
- 上の表のようなミネラル入り飲料を飲む場合、カリウムや塩分を多く含む経口補水液はあまり適していません。スポーツドリンクを選ぶ方がよいでしょう。ただし、糖分が多いので糖尿病患者さんは注意が必要です。

発汗が少量または汗をかいていない時は、夏だからといって水分を積極的に摂る必要はありません。食事にも水分が含まれているため、3食しっかりと食事を摂ることによって脱水を予防しましょう。

担々そうめん

水分・塩分控えめのそうめんレシピです。
1品でたんぱく質も摂ることができ、食欲がないときにもおすすめです！



材料（2人分）

なす	1本
ねぎ	10cm
サラダ油	大さじ1
生姜	3g
豚ひき肉	100g
練りごま	大さじ2
そうめん	150g
(A) 水	200cc
醤油	大さじ1
豆板醤	小さじ1
砂糖	小さじ1

栄養量（1人あたり）

エネルギー：566kcal たんぱく質：21g

カリウム：366mg リン：260mg 塩分：2.7g

作り方

- ① なすは1cm角、ねぎは長さを3等分にして千切りにし、それぞれ水にさらしておく。
- ② 生姜をみじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、生姜と豚ひき肉を炒める。
- ④ 豚ひき肉に火が通ったら、水気を切ったなすを炒め、(A)を入れて中火で7～8分煮る。
- ⑤ 火を止め、練りごまを加え混ぜる。
- ⑥ 鍋に湯を沸かし、そうめんを茹でて水にとり、水気を切って器に盛りつける。
- ⑦ ⑥に⑤をかけ、ねぎを乗せる。



そうめんはたっぷりのお湯で
茹でると減塩になります