

# 栄養部からのお知らせ

## ➤ 熱中症にご注意ください！

新型コロナウイルスの出現により、自粛の春は断捨離で終わり、夏が来てもお祭りも花火大会もすべてが中止になってしまい、新規感染者数が日々最多を更新される中では GoTo キャンペーンにも今ひとつ乗り切れませんね…。

そして感染症予防としての“新しい生活様式”が日々叫ばれていますが、3密（密集・密接・密閉）を避け、マスクを着用し、とにかく手洗いすることは実践されておられますか？この新しい生活様式にこれからの季節は**熱中症予防**にも注意が必要です。

そこで今ではよく耳にするようになった『暑さ指数』ですが、参考にされていますでしょうか？環境省が発表している『暑さ指数』は、熱中症の危険度を判断する目安として国際的に用いられており、“湿度”“気温”“日差しの強さ”の3要素で暑さを表す算出した予報値で示されています。この暑さ指数によると、21未満（ほぼ安全）は『適宜、水分補給しよう』、21～25（注意）では『積極的に水分を補給しよう』と呼びかけています。

### 《暑さ指数》



**危険 31以上**  
運動は中止しよう



**嚴重警戒 28～31**  
激しい運動は控えよう



**警戒 25～28**  
積極的に休憩しよう



**注意 21～25**  
積極的に水分を補給しよう



**ほぼ安全 21未満**  
適宜 水分を補給しよう

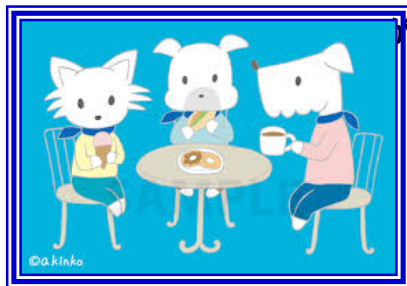


熱中症対策として1番に耳にするのが『こまめに水分と塩分を摂りましょう!』ですが、血液透析治療をされておられる方だけでなく、色々なご病気や色々な合併症予防を目的に**1日6g以下の減塩**を勧められている方も多いのではないのでしょうか。塩分は『**大量に汗をかいたときには!**』のくだりを忘れないでください。いたずらに塩分を摂ると、別の病気の要因となってしまいます。

熱中症予防には朝食を摂ることが1番効果的と言われています。透析間の増加体重にもよりますが就寝中の発汗により、起床時は水分不足状態も考えられなくはありません。そこで朝食です。いつも通りにご飯と味噌汁を食べて



頂き、確実に内服すると、食事中的水分＋食べ物が身体の中で消化されてエネルギーに変わるときに生じる水分（代謝水）＋内服用の水＋お茶を加えると、それだけで十分に水分摂取と塩分補給はされていることになります。



飲水量の目安は1日500ml(当院)を目安にしています。こまめに体重測定し、増えるだけ増えていたら塩分も水分も補給の必要ないでしょう。ですが、体重がドライウエイト以下なら補給した方がよいかも知れません。早めに病院に連絡、相談するようにしましょう。

最後に『暑さ指数』に戻りますが、無料でメール配信されるサービス(<http://www.bousaimobile.pref.fukuoka.lg.jp>)もあります。情報取得にかかる通信料は利用者負担となりますが、参考にしてみられませんか？また、暑さ対策は冷茶や氷ではなく、首巻きひんやりグッズで首の後ろを冷やすのがよいと言われる方もおられます。飲み過ぎで後悔する前に、是非お試しください♡

#### ➤ 栄養相談のすすめ！

新王子病院では、外来受診時(主に待ち時間など)に栄養相談を行っています。色々な病気の原因は、食生活や食習慣にあると言われていています。一度お食事の傾向を見直してみられませんか？



#### ➤ お料理教室を再開しました！



今月は透析治療をはじめられて間もない方を対象としたお料理教室を7月25日(土曜日)と29日(水曜日)に開催します。透析食は制限食ではありません。工夫とバランスで楽しむ食事です。そんな透析食をご紹介します♡