

栄養部からのお知らせ

➤ 熱中症予防！

ウィンブルドンテニスでも、大谷翔平君が出場する大リーグのゲームでも、松山秀樹君が出場していた全英オープンもマスクをしている人は見当たらない。まだまだ日本ではマスクは手放せないけれど、それでも熱中症の対策のひとつに『体調に応じて、屋外で人と十分な距離（2m以上）が確保できる場合はマスクをはずすようにしましょう。』と今年の夏は変化がみられています。



北九州市のホームページにも、熱中症情報（WBGT近似値）が午前3時から3時間ごとに24時まで、熱中症の危険度が掲載されているのをご存じですか？

熱中症は症状がひどい場合には意識がなくなり、死亡することもありますので、特に注意が必要です。そこで、今月は透析治療をされている貴方様に見て頂きたいチェックリストを紹介します。

チェック内容

暑さに負けない『基礎体力』をつけましょう

バランスのとれた食事や十分な睡眠を心がけ、適度な運動で「身体づくり」を！



暑さに負けない
体力をつけよう



『気温』や『熱中症指数』をチェックしましょう

その日の「気温」や「熱中症指数」の確認を習慣づけましょう



嚴重警戒



危険

水分や塩分の摂りすぎには注意しましょう

猛暑でも水分や塩分の摂りすぎには気をつけましょう

- ① 涼しい場所に移動したり、冷却グッズなどで体を冷やしましょう
- ② 水分を摂る時はがぶがぶ飲まず、少しずつ、ゆっくり飲みましょう
- ③ うがいや氷を1個口にするのも効果的です
- ④ 熱中症対策で勧められている「スポーツドリンク」は塩分の摂りすぎにつながります
- ⑤ 水分を摂りすぎて心不全や肺うっ血にならないように気をつけましょう



体重や血圧をこまめに測って管理しましょう

発汗よりも飲水量が多くなりがちです。体重をこまめに測定しましょう。汗をかくと血圧が下がることがあります。毎日欠かさず測定、記録しましょう



屋外だけでなく室内の温度は適温かどうかチェックしましょう

室内もエアコンや扇風機を使って温度を適度に下げましょう
設定温度 28度以下、湿度 60%以下が適温とされています

快適な室内の温度・湿度の目安

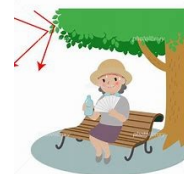
季節	室内温度	室内湿度
夏	25~28℃	55~65%
冬	18~22℃	45~60%

屋外の運動や炎天下での活動は避けましょう

透析患者様は体温調節が難しくなっている方が多くみられます。運動は涼しい時間帯に行うか、室内で行いましょう。また、帽子や日傘を利用するなど工夫を忘れずに

日陰を利用

日傘・帽子



快適な服装を心がけましょう

吸水性・速乾性の優れた下着や通気性のよい生地の衣服を選びましょう

涼しい服装



冷却グッズを活用しましょう

脇の下や首周り、太ももの内側を冷やすと体温が下がりやすくなります。冷却シートや氷枕、ぬれたタオルを首にまくのもお勧めです

KISSEI 熱中症にならないためのチェックリストより抜粋
(<http://www.kissei.co.jp/dialysis/selfcheck/04.html>)



一般的によく聞く熱中症対策は暑さを「暑さを避けること」と「塩分補給と水分補給」ですが、血液透析をされている方の「塩分補給と水分補給」は過剰に摂取してしまうと腎不全の悪化につながります。

年々暑さも厳しくなっているように感じる夏も、上記のチェックリストを参考に、元気に乗り切ってください。💕

➤ 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ます。一度食事の傾向を見直してみられませんか？



➤ お料理教室のご案内！

7月はエネルギーと塩分を調整したお料理教室と、たんぱく質と塩分を調整したお料理教室と、透析食のお料理教室を開催しました。8月は教室をお休みさせて頂き、9月に再開予定です。

