

栄養だより 6・7月号

熱中症

透析患者さんは一般的な熱中症対策とは違ったポイントが大切になります。猛暑を乗り切り、暑い夏でも元気に過ごせるよう、ポイントを押さえて、快適な夏を過ごしましょう。

熱中症の主な症状

- ・めまい・ふらつき
- ・だるさ・けいれん
- ・発汗の異常（汗が出すぎる、出ない）
- ・顔が赤い、体温が高い
- ・意識がもうろうとする



熱中症対策

ポイント



室温と湿度を管理！

- ・室温：28℃以下
- ・湿度：50～60%
- ・扇風機やエアコンをうまく使いましょう



外出は涼しい時間に

- ・外出はできるだけ朝か夕方に
- ・帽子・日傘を活用
- ・暑い日は無理にでかけず、涼しい室内で休息を



食事と栄養もポイント！



- ・ジュースやアイスの摂りすぎは体重増加に繋がるので注意する。
- ・生野菜や果物の過剰摂取はカリウム過多になるため控えめに。
- ・冷たい料理（冷奴・ぶっかけうどんなど）で食欲を維持



水分は『摂りすぎ』も『不足』も注意！



- ・1日の水分量を守りましょう
- ・のどが渴いたら氷をなめたり、うがいもおすすめ

体調管理の習慣を

- ・毎日の体重・血圧チェックを忘れずに！



こんな時はすぐ相談！

- ・めまい、立ちくらみ、だるさ、筋肉のけいれんなどが出たら要注意
- ・体温が高い、顔が赤い、発汗異常がある場合はすぐに涼しい場所へ移動する

「ちょっと変だな」と思ったら無理せず透析スタッフや家族に伝えましょう！