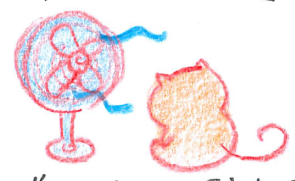


皆さん こんにちは 🎵 7月号のやまざくらが出来ました!! 7月になりジメジメした暑い日が続きますね ☹️ さて、今回のやまざくらは「夏に注意して欲しい事 大特集」です。これを読んで一緒に暑い夏を元気に乗り切りましょう!!
 特集1.<熱中症, 脱水症, その症状と対処方法, 水分管理の方法> 特集2.<患者さんがギモンに思う Q&A>

透析患者さんは熱中症になりやすい?!

透析患者さんは体内に溜まった毒素の為に汗腺が詰まってしまい汗が出にくくなるため熱中症になりやすいと言えます。しかし、暑いからといって涼しい部屋に閉じこもっているとなおさら汗が出にくくなり、汗腺が詰まりやすくなってしまいます。正しい知識をつけて自分の体の状態を把握し自己管理が出来るようになりましょう!



<熱中症とは>

日射病・熱射病など身体の中と外の“暑さ”によって引き起こされる体調不良の総称です。暑い環境下にさらされた場合、体内に熱が溜まり体温調節機能が破綻するために、体温が異常に上昇し特に高齢者や透析患者さんになりやすいと言われています。






<脱水症とは>

単なる水分不足のことではなく、体から水分と電解質(主にナトリウム)も同時に失われた状態のこと言います。



＜熱中症，脱水症の症状＞

体重の水分喪失	症状	対処
 2% (初期)	喉の渇き 食欲減退	○ごく少量の塩を加えた水を補給 温度は10℃くらいの冷たいもの
 4% (軽度)	強い喉の渇き 食欲不振 くちびるの乾燥 めまい，はきけ	○ぬるま湯やお茶などの温かい飲み物に比べ，冷たい方が吸収が速い
 6% (重度)	強い喉の渇き 脱力感・眠気 強い頭痛 嘔吐・意識障害	医療機関で点滴による水分補給 または緊急の処置を受ける

＜水分管理の方法＞

基本的には毎日こまめに体重計に乗って水分管理をして下さい
 熱中症になった場合でも一度に大量に水は飲まず，こまめに水分を補給するようにしましょう



＜熱中症になった場合の対処方法＞

熱中症に対して水分を補給する理由としては，水分を補給して汗をかいて体温を下げるという理由があります。しかし，透析患者さんは尿での水分の排泄が困難なために身体に余分な水分が溜まってしまいます。そのため透析患者さんは水分を補給するより，まず暑い所からクーラーの効いた室内や涼しい木陰に避難し，同時に衣服を緩めて風通しが良くなるようにしましょう。

冷めたいタオルなどで体を拭いたり，冷たい缶ジュースや氷枕などを腋の下，首などにあてて体を冷やすのも効果的です。

もしも，水分を補給する場合は冷たい飲み物の方が吸収が速いです

※ただし，極端に冷たいもの・濃い飲み物は良くありません



患者さんの Q & A

疑問1: 自尿の有無は除いて体の中に引かなければならない水分を溜めている状態だから暑い時期でも水分を取る必要はないの？

回答1: 基本的には こまめに体重計に乗り、減っていたらその分汗をかいたということになるので、その時に水分を補給するようにしましょう

疑問2: K, P が気になるので水分補給するのに適切な飲み物は何ですか？ また、どれくらい飲んで大丈夫なの？

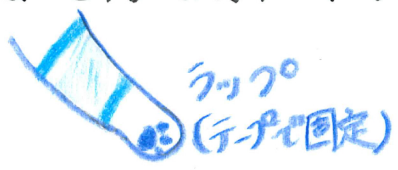
回答2: 塩分や糖分が含まれた水分のほうが吸収が良いがスポーツドリンクは糖分やリンが多い。そのため症状の度合いにもよりますが、塩を少量なめながら水を100~200ml程度飲むようにしましょう

疑問3: 熱中症になるのを気にして夕めに水分を摂取しちゃって体重の増えが多くなっちゃったわ... これって間違ってるの？

回答3: 湿度や気温が高い日に外出したり、長時間外に居ることがなければ いつも通りの水分摂取で構いません。

疑問4: 暑い時期は汗をかくから透析日でもシャワーを浴びてスッキリしたいけど、やっぱりシャント感染を考えるとダメなのかな？

回答4: 透析当日の穿刺部位をしっかりと保護してシャワーを浴びて頂ければどんな方法でも良いです。



Pick up FOOD 夏の果物 100mg/day

★果物で摂取する1日のカリウム量の目安

すいか 1/2コ		もも 1/3コ	
夏みかん 1/3コ		さくらんぼ 10コ	