

ひばりだより

NO. 4
2016年7月

7月に入って「最近、暑くなったな」と感じている方は多いのではないのでしょうか？今年は何年より早く夏がやってくるそうです。そこで心配なのが熱中症です！熱中症の予防法はさまざまなメディアに出っていますが、透析患者さんの熱中症対策は、通常の熱中症対策とは少し異なります。今回のひばりだよりは、透析患者さんの熱中症対策をお伝えしていきます。

熱中症とは？



熱中症は、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。熱中症では以下の症状が見られます。

* 軽度

大量の発汗、めまいや立ちくらみ、筋肉痛が生じる

* 中度

頭痛、倦怠感、吐き気や嘔吐などを起こす



* 重度

意識障害、けいれん、手足の運動障害が発生する



ちょっとでもおかしいと思ったら、我慢せずに医療機関へ行きましょう！

透析患者さんの熱中症対策

● 体重をこまめに計りましょう

汗の量は個人差がありますが、冬に比べて汗の量は増えると思います。かいた汗の分は水分摂取しなくてははいけません。暑いとどうしても水分摂取量が増えてしまいます。3回の食事をしっかり食べて、余分な水分を摂らないように体重コントロールしましょう。



● 血圧管理をしっかり行いましょう

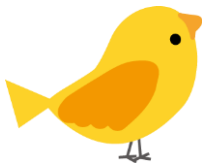
汗をかくと、血圧が低下します。透析患者さんの血圧管理はとても大切です。欠かさずに血圧の測定・記録を行きましょう。



● 暑さを避けましょう

暑さを避けることは通常の熱中症対策と同じです。室内にいる時は、エアコンを使い室温をしっかり調節するようにしましょう。また、衣服を工夫して暑さを調整しましょう。衣服は麻や綿など通気性のよい生地、下着には吸水性や速乾性にすぐれた素材を選ぶとよいでしょう。



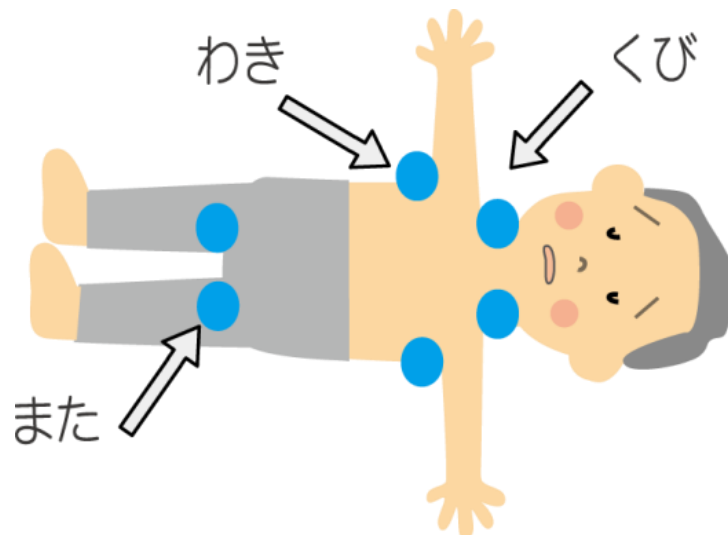


熱中症になってしまったら？

通常の熱中症対策では、「塩分と水分をしっかり摂取すること」が基本ですが、透析患者さんは尿での水分の排泄が困難なため、体に余分な水分が溜まってしまいます。そのため、水分を補給するより、まず透析患者さんは**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よくなるように**しましょう。



冷たいタオルなどで体を拭く、冷たい缶ジュースや氷枕などを脇の下、首などに当てて体を冷やすのも効果的です。また、霧吹きがある場合は、霧吹きで全身に水を浴びせて気化熱により冷やすことも効果があります。



注意！！



熱中症予防に有効な飲み物とされるスポーツドリンクには塩分が食塩相当量で約1.3g（1食あたりの摂取目安量2g）、カリウムは200mg（1食あたりの摂取目安量600mg）含まれているため、普段の食事にプラスして飲むのは大変危険です。

患者様アンケート

今後、ひばりだよりを発行していく際の参考にさせていただきます。こちらのアンケートは待合室のご意見箱に投函をお願いします。

- 今回の内容はわかりやすいですか？

わかりやすい ・ ふつう ・ わかりにくい

- 文字は見やすいですか？

見やすい ・ ふつう ・ 見にくい()

- 次回号はこんな内容を知りたい！などのご意見、ご感想などございましたら、ご記入ください。

[]