

原泌尿器科病院 透析室だよ

2020 年(令和 2 年)8 月発行

第 71 号

発行者 原泌尿器科病院 透析室

病院理念

信念を持って真摯に医療をおこなうこと

基本方針

患者さんが納得される最適な医療を 安全に提供します

患者さんにとって良いことは 優先しておこないます

最新の治療法を積極的に取り入れます



新しい生活様式と熱中症予防を！！

今年の夏は、新型コロナウイルス感染症対策が必要となり、感染防止の3つの基本である①**身体的距離の確保**、②**マスクの着用**、③**手洗い**と「**3密(密集・密接・密閉)**」を**避ける**等の『新しい生活様式』を取り入れながら、熱中症予防に努め、透析患者さんが是非知っておきたい、暑さ対策と水分補給の仕方についてポイントを見ていきましょう。

熱中症とコロナ対策 ～新しい生活様式を取り入れよう～

●適宜マスクを外しましょう

- ・気温、湿度の高い中でのマスクをすると熱中症のリスクが高くなります。
屋外で人と **十分な距離(2m以上)** が確保できる場合は、**マスクを外しましょう**。
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩をしましょう。

●エアコンをつけても、30分に1回以上、数分間程度、窓を全開しましょう。

空気の流れを作るため、複数の窓がある場合、二方向の壁の窓を開放しましょう。
窓が1つしかない場合は、ドアを開けましょう。

●感染症対策の基本は『手洗い』です。

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や、調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。

ザ・熱中症！ ～熱中症ってなんですか？～

熱中症は「高温高湿」、「日差しが強く、風がない」、「急に気温が上がる」、「照り返しが強い」といった環境により体温が上がり、体内の水分と塩分の電解質バランスの崩れや体温の調節がうまくいかなくなります。透析患者さんは水分や塩分を制限なしに摂り過ぎてしまうと、腎臓や心臓に負担がかかり、腎不全の悪化や心不全、肺うっ血などを起こすリスクが高くなります。そのため水分補給の仕方への工夫が必要です。

ザ・熱中症！ ～症状ってどんなん？？～

体温 38℃以上

頭痛 力が入らない

気分が悪い 吐き

大量の汗 こむらがえ

めまい 立ちくら

体がだるい 手足がしびれ



ザ・熱中症！ ～予防しましょう～

1.エアコン（冷房・ドライ・除湿）と上手におつきあい！！

温度や湿度の高い部屋で長時間過ごすことは、

室温は28度 湿度は60%以下を保つことが理想的です。

⇒湿度計のついた温度計を置き、こまめに確認できるとさらに良いでしょう。

しかし！！！！

冷やしすぎは外の温度との差が大きくなり、体が暑さに慣れておらず、汗を出す働きが鈍くなり、暑い場所に行っても汗をかけない体になってしまい、かえって熱中症を引き起こしやすくなります。

「暑いから」といって、室内の温度は冷やしすぎないようにしましょう。

28度では暑くない？と思ったアナタは…

扇風機で冷たい空気を循環させ、すだれやカーテンを併せて利用することで直射日光を避けることにより、暑さを感じにくくなりますのでお試しあれ。

2.水分補給のポイント

熱中症予防で水分を摂るように言われるけど、体重が増えちゃうし…

涼しくなって、汗をかかなくなったら体重が増えちゃって…



- ・水分補給をする際は口を潤す程度を目安に、少しずつ口に含んで飲みましょう。
- ・汗をかくとミネラルやビタミンも失われるため、ミネラルを含み、ノンカフェインでリンやカリウムの含有量が比較的少ない麦茶がおすすめです。
- ・氷1個を口に含んで時間をかけてなめます。氷1個は15～20mlの水分量です。食べすぎには注意しましょう。
- ・食事で水分量の多いスープや味噌汁、御粥、カレー、シチュー、果物を少し控え、飲水分との調整をしましょう。

・**摂りすぎに注意するため、体重測定をおこないましょう。**

(ドライウェイトから増えすぎていないか、1日1回確認することが重要です！)

・水やお茶のほか、多量に汗をかいた場合はスポーツドリンクもいいでしょう。

(スポーツドリンクは「糖分」「塩分」「カリウム」が多めなので、飲みすぎ注意！)

→ 透析患者さんがスポーツドリンクを選択するなら・・・「アクエリアス」！

アルコールは体内で分解される際に水分を使うので、水分補給には適しません！

～塩分を控えよう～

辛味と旨みのコツ

その1 ピリッと辛味で塩分カット

(七味・辛子・わさび・マスタード・生姜など)

その2 すっぱい、酸味が美味しい

(レモン・酢など)

その3 香りもごちそう！

ひと手間で香りが引き立ちます

(にんにく・生姜・ネギ・カレー粉・ごま油など)

その4 出汁の旨みをベースに

(かつお節をそのまま混ぜてもOK)

食べ方・作り方のワザ

ワザ1 味付けは食べる直前に！

直前に味付けをすると水っぽくならない★

ワザ2 調味料はかけずに、つける

小皿に調味料を量るって塩分OFF★

ワザ3 表面に味をつける！

煮物は最後に味付けを★

ワザ4 じっくり焼いて程よい焦げ目！

香ばしさは香りと旨みを増す★

「あれ、おかしいな?」と思ったら、病院へ連絡しましょう!

●月・水・金 7:30~19:00 火・木・土 7:30~15:30

透析室直通 078(371)1272

●その他の時間帯は

代表 078(371)1203

毎日頻回に体重を測ることで、どのくらい飲んだら、どれだけ体重が増えるのかが自分でわかるようになってきます。

自分のドライウェイトから次の透析までに増えていい量を決めて、体重と相談しながら、飲む量を決めていきましょう。

「朝飲み過ぎたから、夜は少なめにしようかな」などの調整ができるといいでしょう。



新型コロナウイルス関連のお知らせ

< 体温測定をしましょう、熱があったら必ず電話をください! >

発熱している、または「今は解熱しているが昨日発熱していた」というような際は **来院せず先にお電話をください**。前もって別室で診察

< 職場や家族、身近で新型コロナウイルス患者が出た場合 >
相手の症状にかかわらず、まずは**当院までお知らせください**。

< 院内および透析中もマスクの着用をお願いします >

同じ部屋でたくさんの患者さんが一度に治療をおこないますので、院内および**透析中もマスクの着用**をお願いいたします。咳エチケットにご協力ください。