

# 透析患者さまの 熱中症対策について



熱中症とは、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、**体内に熱がこもった状態**です。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、命に関わることもあります（厚労省HPより）。暑さを避けることや、こまめな水分・塩分補給が対策の主軸といわれますが、透析患者様は水分・塩分を摂りすぎると浮腫や高血圧となり、心不全や肺水腫につながる危険があるため、暑さを避ける工夫と、水分の摂り方について解説します！



## 暑さを避ける 3つのポイント

### 屋外で

- ・気温を確認し、炎天下の外出をできるだけ控える
- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩



### 屋内で

- ・室内でも温度・湿度を確認し、**エアコン**を使用する（温度**28度**以下、湿度**60%**以下が適温とされている）



### 蓄熱を防ぐ

- ・通気性のよい**吸水性・速乾性**に優れた衣服を着用する（綿や麻、ポリエステルなどの素材がおすすめ）。
- ・保冷剤、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

## 水分補給の 3つのポイント

### 選び方

- ・**麦茶**は、ミネラルが含まれ、リンやカリウム含有量は少ないのでおすすめです。
- ・スポーツドリンクは塩分やカリウム含有量が多いので、既に脱水の恐れがあるときに限って使用するなど飲み方を工夫しましょう。

### 飲み方

- ・水分を摂る時には**がぶがぶ飲まず、少しずつ、ゆっくり**飲みましょう。
- ・**氷を一個（水分量15～20ml）**なめるのも工夫の1つです。口渴感を紛らわせ、がぶ飲みを防ぐことができます。



### 注意点

- ・猛暑であっても、水分や塩分、カリウムの摂りすぎには気をつけましょう。
- ・水分を摂りすぎて心不全や肺水腫にならないように、透析間体重増加1日空き3%、2日空き5%以内になるよう心がけましょう。

～「既に脱水の恐れがあるとき」の目安症状～  
・めまい・失神・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・嘔吐・けいれん・高体温など（環境省HPより）

暑いと感じていなくても、夏は**エアコン**を使用しましょう。熱中症は**睡眠時**にも起こります。エアコンを使用し、鼻や口から入る空気の温度を低く保つことが蓄熱を防ぎ、予防につながります。また、**バランスの取れた食事**で体調をととのえ、暑さに負けない体を作ることも大切です！体力作りのための運動等は、適切な環境で、見守りのもとと実施していただければと思います。星晶会ではリハビリもおこなっておりますよ♪

