



今年はカラ梅雨の日が続き、早い時期から真夏日が続きますがみなさん体調を崩されていませんか？テレビや雑誌でも熱中症という言葉をよく聞き、熱中症予防として塩分摂取や水分摂取を言われますが、透析患者さまにとってはいちがいにそれがよいとは限りません。

今回は号外として熱中症・食中毒についてお話します。



疑問① 水分は摂った方が良いの？



体重をこまめに測り、汗や尿で減った分だけ水分をとるようにしましょう。

こまめに体重を測り、どの程度の運動・行動をするとどのくらい体重が減るのかわかりましょう。(体重を測る時は同じ服装・時間・環境で測定しましょう。)

まずはご自身のドライウエイト(透析基準体重)がどのくらいであるのか知ることが大切です。

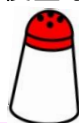
◎水分摂取量は汗や尿で減った量を補うくらいが適切です。

ドライウエイトを基準に水分管理を行いましょう。



体重がドライウエイト以下になってしまうと、血圧低下につながり透析が難しくなることがあります。脱水は熱中症になるだけでなく、シャントがつまったり脳梗塞なども引き起こすこともあるため危険です。

疑問② 塩分は摂った方が良いの？



3食の食事をとっていただければ塩分不足にはなりません。塩や塩飴を食べたりスポーツドリンクを飲む必要はありません。(塩分や糖分の摂り過ぎにつながります)

“熱中症”に負けないぞ! 暑さ予防のコツ!!

❖身の回りの環境を整える



透析患者様は温度変化を感じにくい傾向にあります。温暖化に伴い夏の気温も高く、昔の環境とは全然違います!

・ **温度計を設置**し、部屋の温度をこまめにチェック

・ 扇風機やエアコンを使った温度調整

(室温 28℃を超えないように温度調節しましょう。特に、夜寝ている時は気づかないうちに熱中症になりやすいため、できる限りエアコンの使用をこころがけましょう。)

・ 室温が上がりにくい環境の確保(換気・遮光カーテン・すだれ・打ち水・霧吹きなど)

❖体調に合わせた対策



・ こまめな体温測定

・ 保冷剤・氷・冷たいおしぼりなどによる体の冷却(脇にはさんだり、首回りにあてる)

❖外出時の工夫

・ 通気性の良い吸湿・速乾性のある衣服や薄めの色あいを選び、日傘や帽子を身につける

・ 日陰など涼しい場所を利用し、こまめな休憩を心がける

・ 天気の良い日は日中の外出はできるだけ控える(外出する際は飲み物を持ち歩き、常に水分を補給できる環境づくりをしましょう。)



さようなら! **食中毒**

蒸し暑くなりジメジメしてくると‘食中毒’が気になりますね。無意識の行動に危険が潜んでいるかもしれません。日々の食生活に関わる様々な場面での食中毒撃退法をお知らせします。厚生労働省の食中毒予防のポイントを参考に、さらに分かりやすくしました!!

① 買い物編

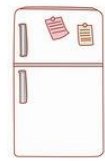
- 必要のないものは買わないよう、買い物リストを事前に作りましょう。(保存に関わってきます)
- 消費期限・賞味期限などを表示されている内容を確認し、食べ切れる量を購入しましょう。
- 食品の買い物は帰る前に行い、買ったらずり道しないで帰りましょう。
- クーラーバッグを利用したり、氷や保冷剤を利用しましょう。



発泡スチロールの箱に凍らせた保冷剤(庫内を3℃くらいに保てる程度の量)を入れる方法では4時間程度の保冷をすることができます。レジャーで冷蔵品を持ち運ぶ時におすすめです!

② 保存編

- 生鮮食品はすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- 冷蔵庫に食品を詰め過ぎないよう、**7割程度**を目安に入れましょう。
- 肉や魚は汁がもれないようポリ袋や新聞紙などに包み、食品ごとに分けて保存しましょう。
- 必ずよく冷ましてから冷蔵庫へ。庫内よりも温度の高いものを入れないようにしましょう。
- 冷蔵庫を開閉しすぎない。(夏場にドアをあければなしにするだけで庫内温度が5℃上昇し、元の温度に戻すには20~30分かかるといわれています)



※食中毒を起こす細菌の多くは5℃以下では増殖できないため、【低温保存が基本】と考えましょう!

③ 調理前の準備編

- こまめに手を洗い、タオルやふきんは清潔なものを使いましょう。
- 野菜など加熱しない食品はよく洗いましょう。
- 冷凍食品の室温での解凍は菌が増えることもあるため、やめましょう。
- まな板・包丁・調理器具はこまめに洗いましょう。



少し手間かもしれませんが、まな板は肉や魚用・生野菜用・加熱調理済み食品用など食品ごとに分けるとより衛生的で安心ですね。

④ 調理編

- 加熱は十分に。(目安は中心部分の温度が75℃で1分以上加熱する)
- 電子レンジを使う時はまんべんなく火が通るように。(時々混ぜると良いでしょう)
- 調理を途中でやめた食品は冷蔵庫へ入れましょう。



⑤ 食事編

- 食事の前は手を洗い、清潔な食器を使っておいしく食べましょう。
- 家族であっても口をつけた箸で取り分けるのはやめましょう。(おとり箸を用意しましょう)
- ペットボトル飲料は直飲みすると菌の侵入と繁殖の危険が高まるため、コップなどへ移して飲むことをおすすめします。



⑥ 残った食品は?

- 多いかなと思う物は先に清潔な箸で取り分けておき、早めに冷蔵庫に保存しましょう。
- 残ったもので時間が経ちすぎている、あやしいと思うものは思いきって捨てましょう。
- 温めなおす時は十分に加熱しましょう。(目安は75℃以上)

