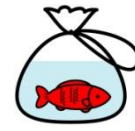




# いのくち栄養だより



8



月発行

Nutrition News from Inokuchi

2018年

Vol. 75



今年は最高気温 40℃超えとなり、とても暑い毎日が続いています！

暑さで体がだるい、食欲が落ちる・・・とならないよう、対策をとって元気に過ごしましょう。

栄養指導室 松田・本宮

## 防ごう 熱中症



### 対策『暑さを避ける』



透析をされている方は**温度変化を感じにくい傾向にある**ため、特に注意が必要です！！  
体で感じる温度ではなく**温度計を設置して数字で見て温度調節**をしましょう。

室内の温度は **28℃を超えないように**  
寝ている間もエアコンや扇風機を使って温度調節を！  
服装など吸湿・速乾性のある薄い色のものを着る

熱中症が起こる状況の  
4割は屋内です！

- 保冷剤、ぬれタオル、氷枕、冷却シート、冷たいおしぼり、うちわ・扇子などを使う
- 体の冷却（手・足を水につける、体をふく、首回りにあてる、足のつけ根や脇にはさむなど）



### 対策『体重に見合った正しい水分補給』



日頃から健康管理をチェック！**こまめに体重測定・体温測定・血圧測定を！**

まずは食事を3食規則正しく  
バランスよく食べ、睡眠・休養は  
しっかりとりましょう。  
食べやすいので麺類ばかり、  
果物ばかり、ゼリーばかり・・・  
など『〇〇ばかり』は **×**  
主食・主菜・副菜と栄養  
バランスのよい食事となるように。



☆同じ格好、時間、環境で測定することが大切☆  
運動など活動や作業の前後で体重を測り、どの程度の  
活動でどれだけ体重に変化があるかを知ること  
で水分の過不足を防ぐことができます。  
DWを下回っていると脱水になるだけでなく  
シャントがつまったり脳梗塞などを引き起こしやす  
くなるため、注意が必要です。



## 水分補給

尿や汗で減った体重を補う程度の水分摂取が目安  
(アルコール飲料やコーヒー、緑茶での補給はおすすめしません)



＜塩分については？＞ 3食の食事を食べているのであれば、塩分不足にはなりません。

下痢・嘔吐・多量の発汗など体の不調の訴えがなければ、あえてスポーツドリンクや経口補水液などを飲む必要はありません！むしろ飲む事での**塩分の摂りすぎ**や体液バランスの変化の方が心配です。

