



# 栄養部だより



7月号

7月は梅雨が明け気温がさらに上昇し、熱中症の発生件数が増加する時期です。

熱中症とは、暑い場所に長時間いることで体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節が上手く働かなくなり、筋肉痛や頭痛・吐き気やだるさなどの様々な症状が現れる状態をいいます。

普段は水分の溜まりやすい透析患者さんでも、熱中症になると脱水を起こします。熱中症にならないためには、汗をかいた分の水分補給は必要ですが、摂りすぎは禁物！！体重の変化を確認しながら、少しずつ水分を摂るようにしましょう。



## 水分補給の注意点



### ①水分を摂るときはガブガブ飲まない

喉の渇きを潤すだけなら、一度にたくさんの水分を摂らなくても大丈夫です。少しずつ口に含み、ゆっくりと飲むようにしましょう。

### ②氷を時間をかけてなめる

同じ一口でも、水分なら一瞬でなくなりますが、氷は溶けるまで時間がかかります。氷1個は15～20mlの水分量に値します。食べ過ぎには注意しましょう。



### ③汗をかくとビタミンやミネラルも失われます

#### <汗をかいていない又は少ない時>

意識していつもより水分を多く摂る必要はありません。又、多量の発汗・下痢・嘔吐がなければ、あえてナトリウムを意識して多く摂る必要もありません。水分摂取は、水や麦茶などで充分です。



#### <汗をたくさんかいた時>

汗で体重が減った分を補給するイメージで、少しずつこまめに水分を摂りましょう。汗をたくさんかいた場合は、ナトリウムなどの電解質の含まれるスポーツドリンク等を少しずつ飲むのも良いでしょう。商品によっては透析患者さんにとってナトリウムやカリウム等が多く含まれすぎているものもあるので注意が必要です。



|                     | エネルギー<br>(kcal) | カリウム<br>(mg) | リン<br>(mg) | 塩分相当量<br>(g) |
|---------------------|-----------------|--------------|------------|--------------|
| ポカリスエット             | 25              | 20           | -          | 0.12         |
| ポカリスエット<br>イオンウォーター | 11              | 20           | -          | 0.1          |
| アクエリアス              | 19              | 8            | -          | 0.1          |
| GREEN<br>DA・KA・RA   | 18              | 5～15         | 1mg未満      | 0.1          |



上記の表のようなスポーツドリンクを選ぶのが良いでしょう。ただし、糖尿病のある患者さんには、糖分が多いので要注意です。