

# とうせき しター

聖隷横浜病院

血液浄化センター



8月

猛暑が続き、厳しい暑さの中で気を付けたいのが熱中症です

透析患者さんは一般によく言われる熱中症予防である「水を飲む・塩分を摂取する」などとは少し異なる熱中症対策のポイントになります

今月は猛暑を乗り切り、暑い夏でも元気に過ごすための「熱中症予防」についてです



## 熱中症予防できをつける点

下痢や嘔吐が無ければ、体から失われる電解質の量は多くない為、あえて水分や塩分を意識して取る必要もありません

アルコールは、体内で分解する際に水分を消費します。コーヒーや紅茶などカフェインを含みますので、アルコールやコーヒー、紅茶は水分摂取には適しません。水分摂取には、ナトリウムやカリウムなど含まれている経口補水液などは避け、水や麦茶をお勧めします



# 熱中症の症状と対処方法

## 軽症

症状：めまい・立ちくらみ・発汗・筋肉痛

対処：発汗量に応じて水分摂取します。

スポーツドリンクはアクエリアスDAKARA  
がカリウムが低め

## 中等症

症状：頭痛・嘔吐・だるさ・集中力の低下

対処：応急処置と水分摂取をし、医療機関に受診

## 重症

症状：意識がない・けいれん・高体温

対処：命に関わるような危険な状態にあるため  
すぐに救急車を呼び医療機関に受診

## 応急処置とは

クーラーの効いた室内に移動し、衣服は脱ぎ、  
ベルトや下着をゆるめて風通しを良くする  
首や両脇、太ももの付け根などに氷をあて体を  
冷やす



透析治療中の患者さんは体温調節がおこないにくいいため、人一倍暑さを避ける工夫が必要です。体重の変化を確認しながら少しずつ水分を摂取をしましょう