

透析季刊誌

夏号：2018年8月発行

発行：寿泉堂クリニックイベント企画委員会

 <http://www.jusendo.or.jp/cln>

tel：024-939-4616

ひまわり

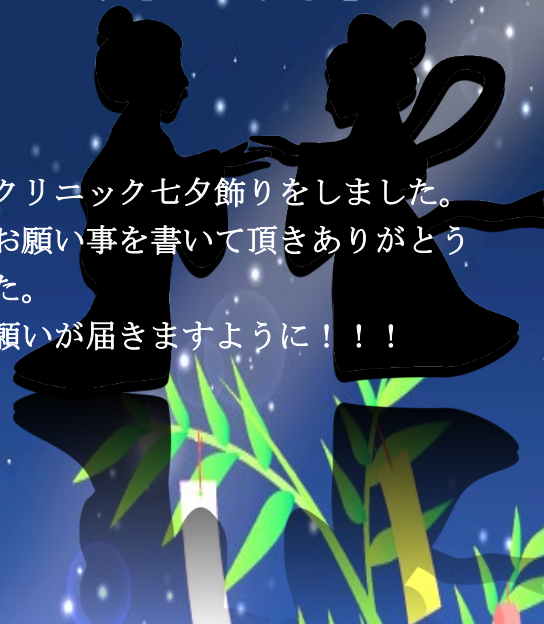
VOL.37



イベントレポート（七夕飾り）

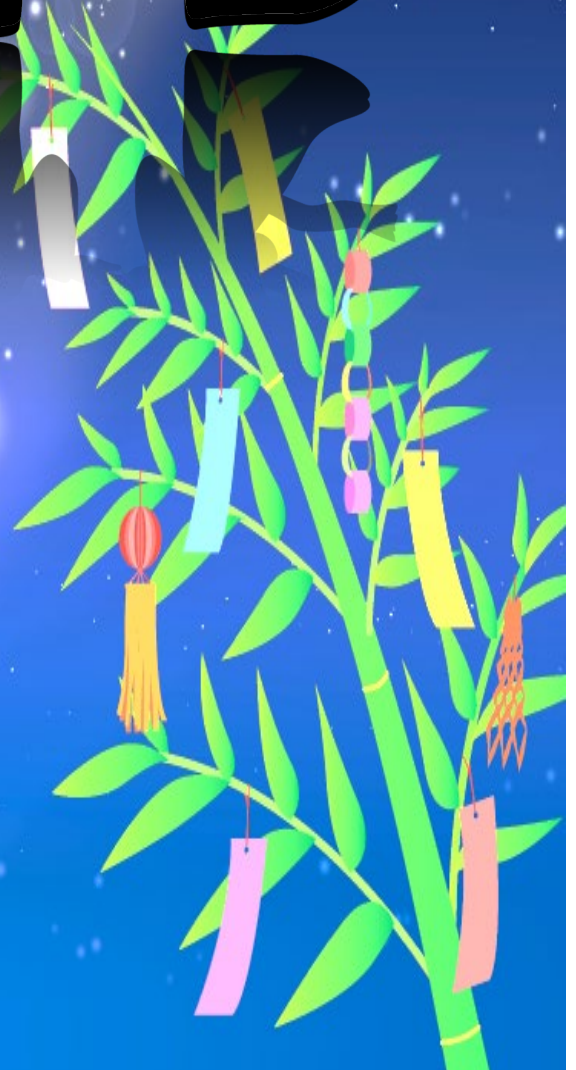


毎年恒例のクリニック七夕飾りをしました。
患者様にはお願い事を書いて頂きありがとうございました。
みなさんの願いが届きますように！！



スタッフ紹介

7月より透析センター5階に勤務しています。
佐藤沙織です。以前は11階病棟で透析も経験
してきました。
まだまだ分からないこともたくさんありますが、
一生懸命頑張ります。よろしくお願いします。



熱中症対策の食事と水分摂取

寿泉堂クリニック 栄養科

今年の夏は記録的な猛暑日が続き、いつ、どこにいても熱中症になるリスクがあります。熱中症対策には水分補給が欠かせません。しかし、透析患者さんは水分制限があるからと喉が渇いても我慢していませんか？

暑い夏を乗り切るためのポイントは3つ！

1. バランスよい食事
2. 塩分
3. 水分



1. バランス良い食事

暑くても栄養補給は必要です。主食（ご飯、パン、麺）、主菜（肉、魚、卵、大豆製品）、副菜（野菜、きのこ、海藻類）を揃えることがポイントです！

2. 塩分

多量の発汗、下痢、嘔吐がなければ、体から失われるナトリウム量は多くないため、あえて塩分を意識して増やしたり、塩分を付加した塩飴などを摂取する必要はありません。普段の食事をしっかり摂取することが大切です。

3. 水分

大量に汗をかいた場合は普段と同じように水分制限をすることは危険です。脱水になるとシャント閉塞・脳梗塞・心筋梗塞を起こす恐れがあります。汗をかいた分だけ水分補給するのが理想です。汗をかく前（外出前）と汗をかいた後（帰宅後）に体重を測ってみましょう。体重が減っている場合は水分がたりていない証拠です。

～汗をかいてない時の水分補給～

水やお茶。 一度に飲まず、時間の間隔をあけて一口ずつ。

※汗が出ていない=体からナトリウムが失われていない。だからお茶等でOK。



～汗をかいた時の水分補給～

スポーツドリンクを少しずつ飲みましょう！！

商品名(100mlあたり)	ナトリウム	カリウム
アクエリアス	34mg	8mg
ポカリスエット	49mg	20mg
ダカラ	0mg	50mg
OS-1	115mg	78mg

透析患者さんが選ぶなら、アクエリアスが良さそうですね。

