

8月 

コラム

## 透析だより

### 脱水症予防

日頃から水分制限が必要な透析患者さんにとって、夏場の水分管理は難しいと感じる方も多いと思います。過度な水分摂取は避けつつ、脱水症予防はしっかりと行いましょう。

#### <脱水症状>

食欲低下、めまい、吐き気、頭痛、意識障害など



#### <発汗時の対処法>

##### 汗はかいていない、または少しの汗をかいたとき

普段通り3食しっかり摂れていればナトリウム不足になることは考えにくいです。下痢や嘔吐がなければ、あえて水分や塩分を余分に摂る必要はありません。コップで飲むより氷をなめるなど、一度に水分を摂りすぎないように工夫しましょう。



##### たくさん汗をかいたとき

体重測定を試みましょう。減っている場合は脱水の可能性あり！

日頃から自身の体重の増え方を知っておくと判断しやすいです

◎こまめに水分を摂取する（一気飲みはNG!）

◎尿の出る方は、水やカフェイン（利尿作用）の少ない麦茶がおすすめ

◎汗が多量の場合はスポーツドリンクでもよいです

ただし、OS-1 や塩あめはナトリウムやカリウムが多すぎるため避けましょう

「アクエリアス」はナトリウム、カリウムが少ないためおすすめです



#### <環境づくり>

汗の有無に関わらず、気温の高い環境では熱中症になる危険があります。

今年は外出を避け、自宅で過ごす時間が多いと思いますが、エアコンを使用するなど体に負担のない環境作りをしましょう。

