

熱中症について

暑い日が続きますが皆さんの体調はいかがですか？

今回は熱中症についてお話ししたいと思います。

熱中症とは、高温の環境下で体内の水分などのバランスが崩れたり、体内の調整機能が破たんすることで起こる障害のことです。軽度の熱中症では、眩暈や立ちくらみ、吐き気などが診られます。放っておくと高体温、身体がぐったりする、意識がもうろうとする、ひきつけや痙攣などが起こり重症化します。

透析患者さんでも高齢の方や体重（ドライウエイト）が40キログラム以下の方は、体内の水分が少ないので少しの汗のつもりでも脱水になっている事があります。脱水は熱中症になるだけでなく、シャントが詰まったり、脳梗塞なども引き起こすので要注意です。できる限り初期の段階で熱中症を疑って対応してください。

・熱中症の症状が出たら

- ・ * すぐに涼しい所に移って身体を冷やす
 - ・ * 冷たいおしぼりで身体を拭く
 - ・ * アイスノンや冷たいものを脇に挟む
 - ・ * 霧吹きで水分をかける
- ・・・などが有効です。

・熱中症予防のためには

3回の食事をしっかり食べていれば塩分不足にはまずなりませんので、あえてスポーツドリンクを飲む必要もないと思います。暑いとどうしても水分摂取量が増えてしまうので注意が必要です。そのためにも透析患者さんはこまめに体重を計ってください。透析間の体重増加はドライウエイトから中1日で3%、中2日で5%（ドライウエイト50kgの場合、中1日で1.5kg、中2日で2.5kg）以内に留めることが目標とされています。体重増加が多い患者さんの中には、水分摂取に対する認識が薄い方が見受けられます。服薬時の飲水、うがいにより入る水、氷も全て飲水量に入るので注意してみてください。また、日頃から水分制限をしているのに体重の増加が多い人は、塩分の摂取が多くなっていないかも一度見直してみてください。

熱中症にならない為に予防がなによりも大事です。長時間の炎天下は避けましょう。また、家の中でも熱中症になることがあるので暑いのを我慢しないで、クーラーなどを活用し、暑い夏をのりきりましょう。



臨床工学科 大塚 朋美

カレー風味チキンソテー

材料一人分

鶏もも肉(皮付き)	80g (40g×2枚)		
クレソン	10g		
青ピーマン	15g (1/2個)		
赤ピーマン	15g (1/2個)		
カレー粉	適量	食塩	0.3g
オリーブ油	1g	食塩	0.2g
こしょう	少々	オリーブ油	1g

作り方

- 1 鶏肉に塩・カレー粉をまぶしておく。
- 2 フライパンにオリーブ油を入れ、鶏肉の皮を下にして並べ、弱めの中火で焼く。
- 3 フライパンを傾け、肉から出た油をかけながらじっくりと焼く。
- 4 皮がパリッとキツネ色に焼けて、中まで火が通ったら皿に盛る。

付け合わせ

- 1 パプリカの種を取り、1cm幅の縦切りにする。
- 2 フライパンに油を入れ、炒めて塩・こしょうで味付けをする。
- 3 クレソンは流水で洗っておく。
- 4 パプリカのソテーとクレソンを皿に盛る。

★ワンポイントアドバイス

カレー風味は食欲を増進させ、塩分を控えるのにも効果的です。鶏肉の皮の部分をじっくり、こんがりキツネ色に焼き上げるのがポイントです

エネルギー205Kcal たんぱく質 13.7g カリウム、/K344mg
リン/P148mg 塩分 0.6g



病態栄養科

シャント感染は自己管理から

日ごとに暑さを感じる季節となりました。

これから汗ばむ季節でシャント感染しやすい時期になります。

きれいに見えるシャントでも、多くのばい菌がついています。穿刺の前に消毒をしますが、その前の手洗いでばい菌の数を減らすことが大切です。

【シャント感染が起きると】シャント部が痛い・熱を感じる・赤くなる・腫れる

・予防対策

* 透析治療の前には、流水と石鹸でシャント肢をあらいましょう。

・手洗い場にシャント肢の洗い方を掲示しています。

・局所麻酔テープ（リドカインテープ・ユパッチ）を使用される方はテープを貼る前にご自宅でシャント肢を十分洗ってください。

* 穿刺した針穴のテープは翌日に剥がしてください。

ずっと貼ったままとかぶれ易くなります。

* 透析後の入浴は避け、翌日にしましょう。

* 引っかき傷・皮膚のかぶれを起こさないようにしましょう。症状のある時は相談してください。

* シャントは毎日観察しましょう。シャント部が痛い、熱を感じる・赤いなどいつもと違うと思ったらスタッフに相談してください。

看護師 山口 希代美

