熱中症にご注意を！！

暑さを避け、体調の変化に注意しましょう。

◎熱中症はどのようにして起こる？

熱中症を引き起こす条件は、
「環境」と「からだ」と「行動」に
よるものが考えられます。

これらの３つの要因により体温が上昇し、体温の調整機能のバランスが崩れると、どんどん身体に熱が溜まってしまいます。
このような状態が　「熱中症」　です。

環境

- 日差しが強い
- 急に暑くなった
- 気温、湿度が高い
- 風が弱い
- エアコンのない部屋
- 閉め切った屋内

からだ

- 食事量や体重の減少が続いている
- 下痢や発熱などの症状がある
- 二日酔いや寝不足などの体調不良がある
- 高齢者、肥満、低体重の方

行動

- 激しい筋肉運動や慣れない運動
- 長時間の屋外作業
- 水分補給ができない状況
- 何時間も同じ部屋にいて動かない状態

熱中症の症状

軽症 → 重症

①熱失神

めまい、失神、
顔面蒼白、
脈が速くなる

②熱けいれん

足、腕、腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれんが起こる

③熱疲労

脱水症状、
脱力感、倦怠感、
めまい、頭痛、
吐き気

④熱射病

意識障害が起こる
- 反応が鈍い
- 言動がおかしい
- 意識がない、等

◎こんな思い込みは危険

暑さに強いから大丈夫！

・・・は大丈夫じゃない！

「熱いのは平気」と言う人は、実は暑さに対する
感覚が鈍くなっている可能性があります！

透析患者様は体温調整機能が低下して
いる方も多いので暑い日の外出などは
無理せずに控えましょう。

太陽が出ていない夜は大丈夫！

・・・は大丈夫じゃない！

日中に起こるイメージが強い熱中症ですが、
実は寝ている間に発症することも多いのです！

昼間に室内に蓄えられた熱が放射されることと、
透析患者様は水分補給を控えがちなので、
睡眠中に脱水状態になりやすいことが原因として
考えられています。

室内だから大丈夫！

・・・は大丈夫じゃない！

部屋の中にいても発症するのが熱中症！

すだれやカーテンで直射日光を防いだり、
必要に応じてエアコンを使うなどして
部屋の中に熱がこもらないよう、
常に心がけましょう。

◎熱中症の対策・予防法

1．薄着に心がけ涼しい服装を！

皮膚からの熱の出入りには衣類が関係しています。
通気性、吸湿性の良い服を選び、黒色は避け
襟元を緩める、締め付けないなど**体温調節**を行いましょう。

2．汗をかいた後は水分補給を！

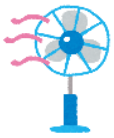
透析患者さんにとって過度な水分補給は厳禁ですが、
口の中を潤す程度であれば水分をとっても大丈夫です。

3．冷たい飲み物にご注意を！

暑いからといって冷たい物を沢山飲むと**体重増加**が多くなるだけ
ではなく、胃液が薄まり消化機能が低下して食欲が落ちる、という
悪循環になるため注意しましょう。

4．エアコンや扇風機を上手に使いましょう！

暑さを感じなくても部屋の見やすい場所に**温湿度計**を置き、
温度が上がったらエアコンを下げるなど注意しましょう。



エアコンや扇風機が苦手な人は温湿度計に気を付けたり、
風向きを調節するなど工夫しておきましょう。

マスクにシュッ！！ ハッカ油スプレーで快適に☆

〈材料〉
- 無水エタノール　5ml
- 精製水　45ml
- ハッカ油(ミント系精油)　5～10滴
- スプレー容器　1個

（スプレー容器は、遮光されたガラス製か
アロマスプレーに適した素材のものを使用。
※プラ容器だと溶けてしまう素材のものも
ありますのでご注意ください！）

〈作り方〉
①スプレー容器に無水エタノールを
入れてハッカ油を加えます。
②容器を軽く振ってよく混ぜ
精製水を加えます。
③容器のフタを閉めてよく混ぜ
合わせれば完成です。

無水エタノール･精製水がない場合は　水道水 50ｍｌ+ハッカ油 5～6滴　でも作れます。
【注意】この方法で作った場合は、必ず振ってから使うこと！1週間以内に使い切ること！

〈使用方法〉
マスクの外側から頬にあたる部分にシュッ!シュッ!と吹きかけます。
【注意】付けすぎないように!!　　妊婦･授乳中･乳幼児 禁
高温の場所(車の中など)には置かないこと!!　引火のおそれあり!!

マスクの清涼以外にも
いろいろ使えます！

- たくさん歩いた足をスッキリさせる
- 汗のにおいが気になる時に制汗スプレーとして
- 防虫効果があるので虫よけスプレーとして
- 枕にシュッとかけて寝苦しさの軽減に

◎夏を乗り切る為の食生活ポイント！

偏った食事は夏バテ悪化になります！

●麺類や主食だけの偏った食事はＮＧ！！！！

暑い日はそうめんやうどんなどで済ませがち……
麺類やお茶漬け(糖質)に偏ってしまうと“夏バテ”への
悪循環になってしまいます

●食欲がないからと言って飲み物だけで空腹を満たしたり、
果物を食事代わりにしたりするのもＮＧ！！！！

口当たりは良いかもしれませんが、注意が必要です

魚や肉などのたんぱく質源や野菜を
取り入れたバランスの良い食事を
摂ることが夏バテの予防に大切です

食欲アップのためのひと工夫！

✽見た目をひと工夫✽

量を少なくしたり一口大にしたりして食べやすく感じさせる

・小さめのおにぎりや、のり巻き(鉄火巻きなど巻き寿司)にする
・おかずも一口大にし、串に刺して盛り付けるのもＯＫ

✽酸味の効いた調味料を上手に利用✽

酸味には食欲アップや疲労回復の効果あり

・マリネ・南蛮漬け・酢の物・寿司飯がオススメ

✽香辛料や香味野菜で食欲アップ✽

香辛料、香味野菜にも胃腸を刺激して食欲アップ効果あり

・コショウ、カレーパウダー、ねぎ、しょうが、みょうが、
青じそなどがオススメ

たんぱく質を取り入れて栄養アップ！

◎麺を食べる時も卵を加えたり、ささみや豚肉をゆでて
香味野菜と一緒に食べるようにしましょう

◎おにぎりの具は梅干しや昆布ではなく、
ツナマヨネーズや焼鮭などにしてみましょう