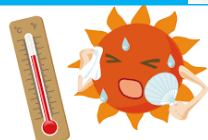




## 熱中症にご注意を！



梅雨が明け、厳しい暑さが続いています。この時期気をつけたいのが「熱中症」です。熱中症は炎天下などの屋外だけでなく、室内に居ても発症します。

### 熱中症の症状

軽症・・・めまい・たちくらみ・筋肉痛・手足のしびれ・気分の不快  
 中等症・・・頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感  
 重症・・・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温

透析患者さんの「熱中症対策」のポイントを紹介します。



|   |  |       |    |     |  |      |       |  |    |       |  |    |       |  |      |     |
|---|--|-------|----|-----|--|------|-------|--|----|-------|--|----|-------|--|------|-----|
| 1 | 暑さに負けない『基礎体力』をつけましょう<br>バランスのとれた食事や十分な睡眠を心がけ、適度な運動で「身体づくり」を  |       |    |     |  |      |       |  |    |       |  |    |       |  |      |     |
| 2 | 『気温』や『熱中症指数』をチェックしましょう<br><table border="1" style="margin-left: 20px;"> <tr> <td></td> <td>危険</td> <td>31～</td> </tr> <tr> <td></td> <td>嚴重警戒</td> <td>28～31</td> </tr> <tr> <td></td> <td>警戒</td> <td>25～28</td> </tr> <tr> <td></td> <td>注意</td> <td>21～25</td> </tr> <tr> <td></td> <td>ほぼ安全</td> <td>～21</td> </tr> </table> <p>暑さ指数：気温や湿度などを使って計算</p> |       | 危険 | 31～ |  | 嚴重警戒 | 28～31 |  | 警戒 | 25～28 |  | 注意 | 21～25 |  | ほぼ安全 | ～21 |
|   | 危険   | 31～   |    |     |  |      |       |  |    |       |  |    |       |  |      |     |
|   | 嚴重警戒   | 28～31 |    |     |  |      |       |  |    |       |  |    |       |  |      |     |
|   | 警戒   | 25～28 |    |     |  |      |       |  |    |       |  |    |       |  |      |     |
|   | 注意   | 21～25 |    |     |  |      |       |  |    |       |  |    |       |  |      |     |
|   | ほぼ安全   | ～21   |    |     |  |      |       |  |    |       |  |    |       |  |      |     |

|   |   |
|---|---|
| 3 | 水分や塩分の摂りすぎには注意しましょう<br>猛暑でも水分や塩分の摂りすぎには気を付けましょう<br>①水分を摂る時はがぶがぶ飲まず、少しずつゆっくり飲みましょう<br>②うがいや氷を1個口にするのも効果的です |
| 4 | 体重や血圧をこまめに測って管理しましょう<br>汗をかくと血圧が下がることがあります。毎日欠かさず測定、記録しましょう   |
| 5 | 屋外だけでなく室内の温度は適温かどうかチェックしましょう<br>室内もエアコンや扇風機を使って温度を適度に下げましょう<br>設定温度28度以下、湿度60%<br>以下が適温とされています            |

| 快適な室内の温度・湿度の目安 |        |        |
|----------------|--------|--------|
| 季節             | 室内温度   | 室内湿度   |
| 夏              | 25～28℃ | 55～65% |
| 冬              | 18～22℃ | 45～60% |

上記のポイントを参考に暑い夏を元気に乗り切ってください！



### 定期検査の予定

9月 9 (月) 10 (火)  
 10月 7 (月) 8 (火) 21 (月) 22 (火)  
 11月 11 (月) 12 (火) 25 (月) 26 (火)  
 12月 9 (月) 10 (火) 23 (月) 24 (火)

