

広報 8月号

さくら前線

透析室たより

「熱中症対策について」

鬱陶しい梅雨も終わり、いよいよ本格的な暑さがやってまいりました。熱中症に気を付けながら日々暑さに負けず無理せず乗り切りましょう。

さて今回は透析患者さんが猛暑を乗り切るポイントについて調べてみました。透析患者さんの夏対策として、特に気をつけたいのが熱中症です。熱中症ではどのような症状がみられるのかを知り、透析患者さんの熱中症対策で注意すべき点についてみていきましょう。

熱中症は、「高温高湿」「日差しが強く、風がない」「急に気温が上がる」「照り返しが強い」といった環境によって体温が上がり、身体の中の水分と塩分の電解質バランスの崩れや体温の調節がうまくいかなくなると

なり、次のような症状がみられます。

- 立ちくらみ
 - 筋肉痛
 - こむら返り
 - 大量の汗
 - 頭痛
 - 吐き気
 - 身体のだるさ
- 重症では意識障害やけいれん、手足の運動障害など



重篤になると意識障害やけいれんが起り、死亡することもあります。

一般的な熱中症対策として知られているのが「水分や塩分をこまめに補給」ですが、透析患者さんは、水分や塩分を制限なしに摂り過ぎてしまうと、腎臓や心臓へ負担がかかり、腎不全の悪化や心不全、肺うつ血などを起こすリスクが高くなります。

そのため透析患者さんでは、水分補給の仕方への工夫が必要です。また、透析患者さんは自律神経の障害や腎貧血の影響により、体温調節の働きが低下している方が多く、夏場は体温が高くなりやすい傾向にあります。一般の方よりも、体温が上昇しやすいので、暑さを避ける対策も必要です。

熱中症にならないためのポイント

透析患者さんが熱中症を予防するためには「暑さを避ける対策」と「水分補給の工夫」がポイントとなります。

① 暑さを避ける対策

外出時は、その日の気温、熱中症指数を確認し、炎天下となる時間帯を避けるようにします。日傘や帽子で直射日光を遮るようにします。通気性・吸湿性・速乾性に優れた素材や襟元・袖口の空いた風通しの良いデザインの涼しい服を選び、身体に熱がこもらない工夫をしましょう。首周りに濡らしたタオルを巻く、わきを冷やすなど、冷却グッズを活用して身体の温度が高くなりすぎないように工夫をしましょう。

② 水分補給の工夫

透析患者さんは、摂取制限なしに水分補給をしても水分の摂り過ぎになってしまいます。スポーツドリンクには塩分や糖分も含まれているので飲みすぎには注意が必要です。汗をかくとミネラルやビタミンも失われます。ミネラルが含まれ、ノンカフェインの麦茶が水分摂取に最適です。麦茶は、透析患者さんでは控えたいりんやカリウムの含有量の比較的少ない飲料です。水分補給をする際は口を潤す程度を目安に、少しずつ口に含んで飲むようにしましょう。



お知らせ

医療相談窓口……

医療の問題・介護の問題があり在宅での生活が困難な方や入院・転院、人工透析療法、訪問診療を希望されている方など、ご相談対応させていただきます。また、予約制の面会もスタートしましたので、ご利用ください。

健康診断について……

当院の健康診断は、小規模ながら皆様と同じ目線に立ち、お仕事や生活実態を踏まえて看護師ほか医療スタッフと共に疾病の早期発見と予防、そして必要に応じた保健指導など一貫したシステムで、地域の皆様の心身両面にわたる健康維持・増進と、事業所の健康管理のお役に立ちたいと願っております。

申込方法……

- ① 電話での申込み…受付時間 月曜日～土曜日 9時～17時(土曜日は12時まで / 祝祭日を除く)
- ② 来院での申込み…医事課までお申込み下さい TEL:0279-75-3011



ニュース 吾妻

★ 中之条町祇園祭 開催されます ★

開催日:8月3日～4日(8月第一土曜日、日曜日)
 中之条町祇園祭は、江戸時代初期から続いている、夏の疫病払いや商業の繁盛を祈るお祭りです。各町内より引き出された山車(8台)の行列は、神馬、御神輿が先導し、稚児たちが後に続き、華やかなお囃子によって街中を練り廻ります。



診療案内(8月)

| 診療科 | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------|------|------------|-------------|----|-----------|------------|------|
| 総合診療① | 午前 | - | - | - | - | - | - |
| | 午後※1 | - | - | - | - | - | 休診 |
| 総合診療② リハビリ | 午前 | 加藤 (群大) | 小谷野 (群大) | 瓜田 | 関 (群大) | 根岸 (群大) | (群大) |
| | 午後※1 | | | | | | 休診 |

外来受付時間：午前 8時45分 から 12時00分まで / 午後 13時00分 から 17時00分まで
 休診日：土曜日午後、および日曜・祝日 ※1 午後の診療は訪問診療・健診対応となります

- ※ 診療日変更となる場合もございますので、院内掲示板や受付窓口にて最新情報をご確認ください。
- ※ 入院費支払い窓口対応：月曜日～金曜日 9:00～16:30
- ※ 8月休日当番医：25日(内科/外科)となります。
- ※ 一緒に働けるスタッフも募集中です!!

発行：吾妻さくら病院 広報委員会
 吾妻郡中之条町伊勢町 782-1
 TEL:0279-75-3011
 FAX:0279-75-3299
 URL:https://www.a-sakurahosp.com/