

## 本格的な夏の季節となってきました。 熱中症にも注意しながら、日々の体調管理をしていきましょう。

熱中症とは、体内の水分塩分バランスが崩れたり、体温の調節機能がうまくいかなくなり体内に熱がたまり、頭痛吐き気・だるさなど様々な症状がみられる状態です。

透析治療をされていると、体温調節が行いにくいいため、人一倍暑さを避ける工夫が必要とともに水分補給を工夫していきましょう。



### <暑さを避ける対策>

1. 炎天下はもちろんのこと、家の中でじっとしていても熱中症になる可能性があります。

- (1) カーテンやブラインドで直射日光を防ぎましょう。
- (2) エアコンを使用し、温度・湿度を適切に保ちましょう。  
エアコンの使用を我慢したり過度な節電は避けましょう。

(湿度目標50~60% 設定温度28度以下)

室温を適温にしても湿度が高いと熱中症になりやすくなります。→汗が蒸発しにくいためであり、湿度調節も重要になるので、**エアコンは必須！除湿器を使用することも良いでしょう。**

※右表を参照



2. 熱中症指数をチェックしましょう。  
どうしても外出の際は、帽子や日傘を使用し、炎天下となる時間帯は避けましょう。

3. 首周りに濡らしたタオルを巻く、脇を冷やすなど冷却グッズを使用し、体の温度が高くなりすぎないように工夫をしましょう。空気の循環を良くするために、エアコンにプラスして扇風機などを利用することも良いでしょう。

## WGBTとは

暑さ指数の一つ。湿球黒球温度(Wet Bulb Globe Temperature)の略称のことです。WGBTが高いと、人体から発散される汗が蒸発しにくくなり、体内の熱が放散されにくく、熱中症にかかるリスクが高まります。

表4・WGBT値と気温、相対湿度との関係

		相対湿度(%)																
		20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
気温(°C)(乾球温度)	40	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
	39	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43
	38	28	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42
	37	27	28	29	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41
	36	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	35	36	37	38	39	39
	35	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	38
	34	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	37
	33	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	32	33	34	35	35	36
	32	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	31	32	33	34	34	35
	31	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	33	34
	30	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	29	30	31	32	32	33
	29	21	21	22	23	24	24	25	26	26	27	28	29	29	30	31	31	32
	28	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	31
	27	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	29	29	30
	26	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29
	25	18	18	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28
	24	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27
23	16	17	17	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26	
22	15	16	17	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	
21	15	15	16	16	17	17	18	19	19	20	20	21	21	22	23	23	24	

WGBT値	注 意 25℃未満	警 戒 25℃~28℃	厳重警戒 28℃~31℃	危 険 31℃以上
-------	--------------	----------------	-----------------	--------------

(ここで、28℃~31℃は、28℃以上31℃未満の意味)

(日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針」Ver.1 2008.4 から)

※ 危険・厳重警戒などの分類は、日常生活上での基準であって、労働の場における熱中症予防の基準には当てはまらないことに注意が必要です。

# ◎暑さ指数WBGTによる日常生活における指針

表1-1 暑さ指数に応じた注意事項等

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安(注1)	日常生活における注意事項(注1)	熱中症予防のための運動指針(注2)
31℃以上	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	運動は原則中止 特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合は中止すべき。
28～31℃		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	厳重警戒 激しい運動や持久走は避ける。積極的に休息をとり、水分塩分補給。体力のない者、暑さになれていない者は運動中止。
25～28℃	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。	警戒 積極的に休息をとり、水分塩分補給。激しい運動では、30分おきくらいに休息。
21～25℃	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。	注意 死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意。運動の合間に水分塩分補給。

(注1) 日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.3J (2013)」より

(注2) 日本体育協会「熱中症予防のための運動指針」(2013)より

## <水分補給の目安と工夫>

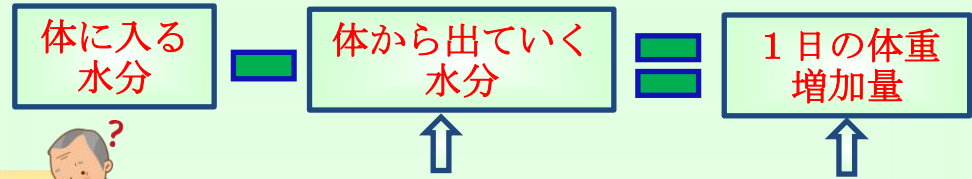
水分補給の目安となるのは体重です。

みなさんの体重はドライウエイトとして設定されています。日頃から、ドライウエイトの3～5%以内の体重増加の範囲で収められるように、心掛けて頂いていると思います。夏の暑い時期は水分の摂り方に、一工夫が必要です。そのため、体重がポイントとなります。常日頃、自宅でも体重測定をしていると思いますが、この時期は、更にこまめに体重を測定しましょう。

バランスのよい食事で  
体調をととのえよう



成分表 (100ml 当たり)	アクエリアス	グリーン DA-KA-RA
エネルギー	19kcal	18kcal
炭水化物	4.7g	4.4g
ナトリウム	40mg	40mg
カリウム	8mg	1～10mg
リン		1mg 未満



この時期は汗をかくため不感蒸泄として体から出ていく水分が増えます。



体から出ていく水分が多いと体重が増えず、場合によってはドライウエイトからマイナスになることもあるため、その分の水分は摂りましょう。

- ①水分を摂るときは、一気に飲まないようにしましょう。  
→喉の渴きを潤すだけなら、一度にたくさんの水分を摂らなくても大丈夫です。少しずつ口に含み、ゆっくり飲みましょう。  
→小さめのカップを使用することで、一度に多くの水分を摂ってしまうことが防げます。  
→冷たい飲み物を一度に大量に摂ると胃腸の働きが弱ることがあります。

- ②通常の発汗量の場合 (汗をかいていない・少ないとき) は、水や麦茶が良いでしょう。  
→汗が出ていなければ、体から失われるナトリウム (塩分) の量は多くないため、ナトリウムやカリウムの含まれない、水や麦茶が向いています。

- ③暑い時間帯に外出した・作業した・運動した場合など汗をたくさんかいたときは、**少しスポーツドリンク**を飲むのもよいでしょう。  
→体重がドライウエイトよりも減少したときは、減少した分を補給するイメージで少しずつ口を潤す程度を目安に体重を測りながら飲みましょう。アクエリアスなどのスポーツドリンクを少しずつ摂取するのもよいでしょう。※左表参照  
(経口保水液OS1は塩分過剰になるため避けましょう。)

出典:厚生労働省 透析新ライフ

文責:看護師 斎藤、高橋