



夏本番！各地で花火大会や夏祭りがあったり、お盆で家族が集まったりとイベントが盛りだくさんではないでしょうか。真夏日や猛暑日が続くので体調を崩さないよう、元気に毎日過ごしましょう♪

栄養指導室 松田・本宮・近末

「熱中症予防のためにしっかり水分補給を」と聞くけれど…??

水分のとりかた → 500ml+汗や尿で減った分だけ水分補給を！

透析をされている方は日々の水分管理が必要なので、むやみに水分を摂らなくてよいです。また、どの程度の行動・運動でどのくらい体重が減るのかを知っておくとよいですね。



動作前の体重 - **動作後の体重** = **汗・尿で減った水分量**

そうじ、運動、畑仕事、外出

こまめに体重を測いましょう



熱中症予防にすぐできることは… 室温28℃以下になるように温度設定を

室内を涼しく快適に



★ 湿度は50~60%を目安に



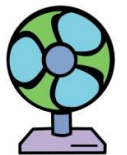
①部屋に温度計・湿度計を置きましょう

高齢者や透析をされている方は体感温度を感じにくくなっているため、数字で確認を。

②エアコンをつけてこまめに温度調節しましょう

気温が高い時はもちろん、湿度も高くなるほど熱中症になるリスクが高まります。

扇風機やサーキュレーターの併用は窓際やドア付近に置くのが効果的♪



食べ物は『○○ばかり』とならないように！

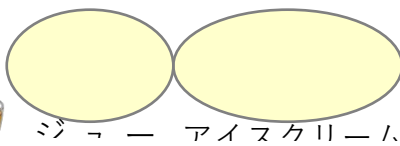


めん類

デザート

フルーツ

偏った食生 → 胃腸機能の低下



ジュース

アイスクリーム

まずはいろいろな食品を摂るようにしましょう♪

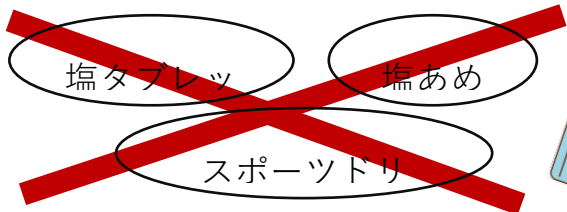


食事は朝・昼・夕と3食を！

基本は主食・主菜・副菜と揃った定食型の献立に♪



主菜（メイン）には、良質なたんぱく質を含む肉・魚料理をとりいれましょう。



食事が摂れていれば
塩分不足になりません！

