



暑さを制する者は、夏を制す！

エアコンは必ずオン！24時間フル稼働！

エアコンの設定温度
26℃



室温
28℃以下

★目安★
室温：28℃以下
湿度：50～60%

体感ではなく
室内用温度計で
数字を見るように！

寒かったら・・・

着るもの(薄手の羽織など)で調整を

エアコンを
使用しないのは危険



夏場の水分管理を守って、コンディションを整えよう！

★透析患者さま★

1日の水分摂取の目安量 **500ml + 尿・汗の量**

★当院内科を受診されている患者さま★



尿の色をチェック♪

⇒水分不足のサインを見つける目安に

×濃い黄色～茶色っぽい→水分不足の可能性あり

○うすい黄色～透明色に近づけましょう

※医師から指示を受けている方は、そちらを優先しましょう



夏の気になる！Q&A ～ワンポイントアシスト～

Q.熱中症予防に塩分を摂った方がいい？

A.食事が摂れていたらあえて塩分を摂る必要はないです！

塩分タブレット、塩飴、スポーツドリンクは塩分の摂り過ぎにつながります

商品名(100mlあたり)	食塩相当量	カリウム量
アクエリアス	0.1g	9 mg
ポカリスエット	0.1g	20 mg
グリーン ダ・カ・ラ	0.1g	5～15 mg
塩タブレット(1粒あたり)	0.1g	10～20 mg



主食・主菜・副菜を揃えて食べましょう♪

麺類ばかり、冷たい食べ物ばかり…「〇〇ばかり」は栄養が偏ります



Q.『ICE SLURRY(アイススラリー)』って何？

A.液体に細かな氷が混ざったシャーベット状の飲料です

飲み物なので、1日の水分摂取の目安量の範囲で調節しましょう