

# まきの木

偕行会リハビリテーション病院 透析センター通信



熱帯夜が続いておりますが、睡眠はしっかりとれていますでしょうか。

今回は、**夏の脱水について** お話させていただきます。

夏は透析の患者様にとって口が渇き、水分コントロールが難しい季節です。  
汗をかいたからといって必要以上に水分をとると体重増加につながりますが、逆に必要以上に我慢をしすぎると脱水のリスクが高まります。

## 脱水はなぜ危険なの？

- ☆ 脳梗塞、心筋梗塞などが起こりやすくなります
- ☆ ショントトラブルの原因となります  
(脱水により血が濃くなるとショントや血管が詰まりやすくなります)

## 脱水を防ぐための予防法

- ☆ 暑いときには外出しない
- ☆ およその汗の量を把握して水分摂取する  
(外出前と外出後の体重を測って頂き、汗をかいた感じと体重の変化から、どのくらいの量の汗が出たのか分かります)

## 脱水？と思ったら

- ☆ 暑いときには外出しない  
(水より市販のスポーツドリンクを倍量程度に薄めたものが体に吸収されやすくおすすめ)

