



次第に夏の暑さを感じる日も出てきましたね。

今年も去年に引き続き猛暑となる可能性が高いようです。
暑さ対策を万全にし、体調に気をつけてお過ごしください。



透析患者さんの熱中症対策

1 外出や作業時は、可能な限り朝方や夕方など比較的涼しい時間帯に。

2 体重をこまめに測りましょう。
暑いと水分を飲み過ぎてしまう傾向にあります。
水分が不足しているか摂りすぎているかの確認が
出来ます。



水分補給の工夫

- 小さなコップに入れて少しずつ口に含みゆっくりと飲む。
水を入れたペットボトルを凍らせ自然に溶かしながら少しずつ飲む。
- 氷を口に含んで時間かけてなめる。
(氷は1ケ 15~20mLの水分量、食べ過ぎに注意！)
- 炭酸水(無糖)を飲む。爽快感や少量飲んだだけで満足感が得られる。



3 冷却グッズ・日よけグッズを活用する。
(冷感タオル・冷却スプレー・つばの広い帽子・日傘等)



菌を

増やさない!

つけない!

手洗い、
食器を清潔に

食品は
すぐ冷蔵庫へ

やっつける!

中まで
よく加熱

食中毒予防の3原則



夏が旬!果物のカリウム



夏は果物が美味しい時期ですね。

果物や野菜、芋類、豆類、乾物にはカリウムが多く含まれています。

カリウムの摂取量は食事では注意して頂きたいポイントです。

今回は、果物に含まれるカリウムについてご紹介します。

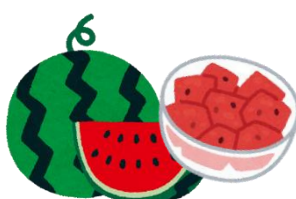


果物の目安量

果物で摂るカリウムは1日100mgくらいが理想です。

果物は1日1種類でお願いします。

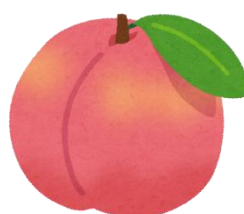
スイカ



目安量

80~85g

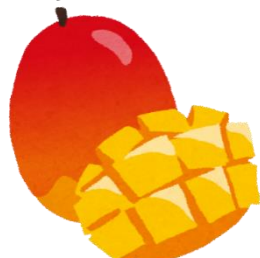
もも



目安量

50~55g

マンゴー



目安量

60g

メロン



目安量

30g

ピワ



目安量

60~65g

パイナップル



目安量

60~65g

スモモ(プルーン) プラム



目安量

65g

イチジク



目安量

55~60g

※重量はすべて可食部のみの表記