

♪ 池田クリニック通信 ♪ 夏

あっという間に梅雨も明け、今年も暑い夏がやってきました。

透析患者さんは、身体にたまった毒素の為に汗腺が委縮し汗をかきにくく体に熱がこもりやすくなります。

また、毒素による自律神経の影響で暑さを感じにくくなっている方もおられます。暑くないから、エアコンを入れると寒いからと外の気温が高温にも関わらずそのまま日常を過ごされると知らないうちに熱中症になってしまう事もあります。

天気予報等を利用しながら猛暑になりそうな日には、エアコンや扇風機を活用し早めに熱中症にならないように対処しましょう。

☆熱中症とは、高温高湿や急激な気温の上昇、無風、照り返しが強い等の環境によって体温があがり、体内の水分や塩分、電解質のバランスが崩れ体温調節が上手に出来なくなってしまうです。



※熱中症の症状には・・・

- ・立ちくらみ
- ・筋肉痛
- ・こむら返り
- ・大量の汗
- ・頭痛
- ・吐き気
- ・体のだるさ
- ・重症では意識障害や手足の運動障害など

体調がおかしいと思ったら無理せず休息！

それでも改善しない場合には、病院受診を！

また、この時期は食中毒や胃腸炎にも注意が必要です
体調に気をつけてこの夏を乗り切りましょう！

