



そら豆

そら豆は 空に向かって 豆がなります。また 腎臓の形は そら豆に似ています。皆様の 気持ちも 上を向きますように...

夏の飲み物の選び方

夏の熱中症・脱水予防で、経口補水液やスポーツドリンクを飲んだ方が良いと思われる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

経口補水液やスポーツドリンクは、効率の良い水分補給を目的として作られておりますが、**糖分・塩分が多くなっているのが特徴です(表1)**。

そのため透析患者さんが、経口補水液等を予防的に飲んでいると、塩分量が多くなり、飲水量の増加⇨体重増加につながってしまいます。普段しつかり食事がとれていれば、塩分不足となる可能性は低く、経口補水液等や塩飴等で**塩分をプラス**でとる必要はありません。

基本的には、塩分は食事で、水分はお茶(水)でとるということを覚えておいていただければと思います。

ただ、タイミングによっては、経口補水液等で効率よく水分をとった方がよい場合があります。

【経口補水液等を飲むべきタイミング】

- ・ 運動や畑作業等で汗をたくさんかいた場合
- ・ 下痢や嘔吐が続く場合
- ・ 発熱が続く場合
- ・ 食事が充分とれていない場合

表1 代表的なスポーツドリンク・経口補水液の成分表

	スポーツドリンク				経口補水液	
	ポカリスエット	アクエリアス	ポカリスエットイオンウォーター	アクエリアスゼロ	OS-1	アクアサポート
画像						
エネルギー(kcal) ※1	125	95	55	0	50	45
糖質(g) ※1	31	23.5	14	3.5	12.5	11.5
砂糖換算(3g/本) ※2	10.3	7.8	4.7	1.2	4.2	3.8
ナトリウム(mg) ※1	245	270	270	575	575	575
食塩相当量(g) ※1	0.6	0.5	0.7	0.5	1.45	1.45
カルシウム(mg) ※1	100	40	100	40	390	390
マグネシウム(mg) ※1	31	31	31	31	31	65
	水分・エネルギー補給目的		水分補給目的		水分・電解質補給目的	

糖分が多い(4~8g/100ml)
通常時吸収されやすい

糖分が少ない(2~3g/100ml)
体の水分の損失が大きい場合吸収されやすい

発刊:
済生会今治病院
透析センター

代表:
透析センター長
美馬 敦

患者数:
218名(7/19 現在)

栄養科 金子

【選び方】

スポーツドリンクは糖質が多いものと、少ないものの2タイプに分かれます(表1)。糖質が多いものは、体の水分が減っていない通常の状態で最も吸収されやすく、含まれている糖質がエネルギー補給の役割も担っています。糖質の少ないものは、発汗などによって体の水分の損失が大きい状態で吸収されやすくなっています。よく汗をかいた日や下痢・嘔吐が続く場合は、糖質が少ないスポーツドリンクを選び、糖分が多いものであれば半分〜3分の1に薄めて飲むようにしましょう。ただし、糖尿病のある方は糖質の取りすぎにつながるため、スポーツドリンクを選ぶ場合は注意が必要です。

経口補水液は糖質が少ないタイプですが、スポーツドリンクとの違いは、塩分が2倍程度と多くなっており、より少なくなったナトリウム等の電解質をとることができません。経口補水液は1本飲むと塩分約1.5g、カルシウム390mg(りんご約1個分)をとることに繋がります。そのため食事が充分とれていない場合にのみ選ぶようにしましょう。

【飲む量の目安】

あらかじめ汗をかくことが分かっている場合は、その前後で体重測定を行い、減少した分を補給するようにしましょう。

下痢・嘔吐の場合は、測定した体重と基礎体重との差が1〜1.5%の範囲内に納まるよう調整しながら水分を補給するようにしましょう。

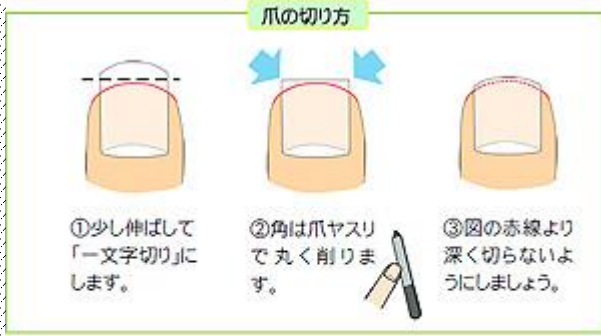
今年の夏こそ

水虫を治しましょう！

夏になると足の指と指の間が、ムズムズかゆくなることはありませんか？
 そのかゆみ、放置していると悪化してしまうことがあります。

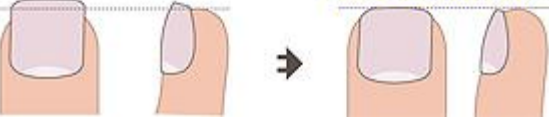
一般に「水虫」と呼ばれているものは、真菌の一種である白癬菌が、皮膚や爪に付着し侵入することで起こる感染症（白癬症）です。

高温多湿を好むため、梅雨の時期から夏場にかけて活動的になります。頭部や顔面、陰部などに発生しますが、もっとも多いのは足白癬です。



横にまっすぐ切って下さい。

・角は引っかからないよう滑らかに
 ・爪の先端と指の先端が同じ高さ



透析患者さんは免疫力が低下しているため感染を起こしやすく、放置してしまうと壊疽^{えそ}に進行することもあります。

また、かゆみがなくても感染していることがありますので「このくらい大丈夫」と思わず、一度皮膚科を受診し、相談してみましょう。



日頃から気を付けてほしいこと

①毎日、ていねいに

足と足趾^{あしのゆび}のあいだを洗い

乾燥させます。



②靴下は毎日履き替えましょう。

③浴室のバスマットは

清潔なものを使いましょう。

④サンダルやスリッパを

共有しない様に気をつけましょう。

⑤はき物は風通しの良いところに

干しましょう。