



# NST NEWS

H25.8.30

第35号



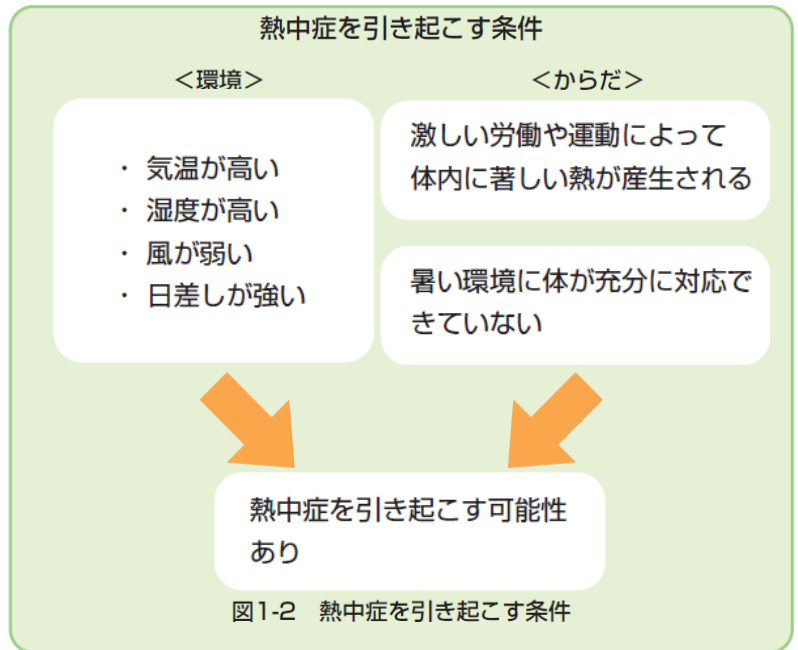
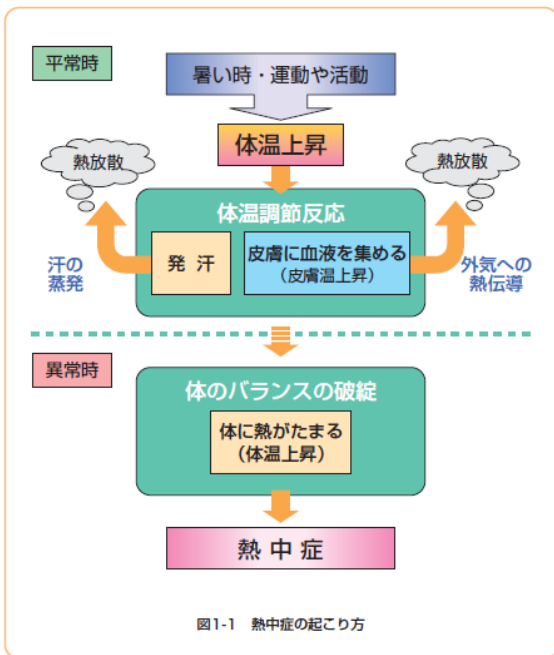
今年の夏は猛暑で熱中症の被害も多かったよ。  
まだ日中は暑くなるから油断は禁物だよ！

平成25年8月12日、日本列島は太平洋高気圧に覆われて関東以西で気温が大幅に上昇し、高知県四万十市では午後1時42分に41.0度を観測して、全国の史上最高を更新しました。最高気温が3日連続で40度を超えるなど、異常気象とも言える今年の夏、乳幼児や高齢者だけでなく、健康な人でも熱中症にかかる“災害”とも言える状態です。

私達医療従事者は熱中症に対する正しい知識と対応が必要です。今回は熱中症を中心に、以前にもNST NEWSで取り上げた水分補給についてご紹介したいと思います。

## 熱中症とは

高温環境下で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして、発症する障害の総称です。死に至る可能性のある病態ですが、適切な予防法を知っていれば防ぐことができます。



## 日常生活での注意事項

### 予防法

- (1) 暑さを避けましょう。
- (2) 服装を工夫しましょう。
- (3) こまめに水分を補給しましょう。
- (4) 急に暑くなる日に注意しましょう。
- (5) 暑さに備えた体作りをしましょう。
- (6) 個人の条件を考慮しましょう。
- (7) 集団活動の場ではお互いに配慮しましょう。

工事現場や運動場、体育館、お風呂場、気密性の高いビルやマンションの最上階などは注意が必要ね。

## どのような人がなりやすいか

- ・脱水状態にある人
- ・高齢者
- ・肥満の人
- ・過度の衣服を着ている人
- ・普段から運動をしていない人
- ・暑さに慣れていない人
- ・病気の人、体調の悪い人



熱中症の予防法で“こまめに水分を補給する”とありますが、水やお茶よりも、水に塩分と糖分を加えたイオン飲料の方が速やかに体内に吸収されると言われています。以前から注目されている経口補水イオン飲料は大きく次の2種類に分類されます。

① **アイソトニック飲料**・・・体液の浸透圧と**同じ**飲料

ポカリスエット（7階売店にて販売中）、アクエリアス（当院1階自動販売機にて販売中）、エネルゲンなど現在自動販売機で販売されている一般のスポーツドリンクはそのほとんどがアイソトニック飲料です。運動前に飲むのがよいとされています。



浸透圧や経口補水液の説明は第22号に載っていたよ。



② **ハイポトニック飲料**・・・体液より浸透圧が**低い**飲料

OS-1、アクアサポート、アクアソリタ、アクアライトORSなど、経口補水液の考え方に基づいて電解質（ナトリウムやカリウム）と糖質の濃度を調整した飲み物です。糖質が低いのでアイソトニック飲料より吸収がよいのが特徴です。薬局などで売られています。運動中、運動後に飲むのがよいとされ、アイソトニック飲料を薄めるとハイポトニック飲料になります。



OS-1は**個別評価型病者用食品**の表示許可を取得しているよー。個別評価型病者用食品とは、特別用途食品のうち特定の疾病のための食事療法上の期待できる効果の根拠が医学的、栄養学的に明らかにされている食品として消費者庁が許可した食品だよ。



飲料水として必要なのは**約800～1300ml**です。“ちょっと汗をかいたな”という時は、**約1800ml**の水分を摂るようにしましょう。ただし、体調や環境の変化によっては、より多くの水分が必要となります。当院の患者様は高齢な方が多く、熱中症のリスクも高くなっているため、しっかりとした水分摂取を促す事が必要ですね。

ところで・・・

**9月1日は防災の日** 当院での備えはどうなっているのでしょうか

**NSTにおける災害時の食事提供継続への取り組み**

運用上、数量は流動的ですが、3日程度は自施設でまかなえるように調整中です。

地域の相互支援ネットワークも利用可能です。

当院は嚥下障害のある患者様も多いので、高栄養流動食、ゼリー類も利用して対応できるよう工夫しています。

**収納場所**：新館6階倉庫・地下倉庫

**運用方法**：なるべく通常使用している製品を利用して先入れ先出し運用しています

- 内 容**：
- ①主食：α化米、レトルト粥
  - ②水：ペットボトル2L入り
  - ③副食：刻み食レベル  
嚥下困難食
  - ④とろみ剤
- の2段階で準備

**食 器**：年2回、患者行事食に使用するディスプレイ弁当箱を備蓄して利用します



写真はイメージです

