

### ヒートショックについて

急激な温度変化によって血圧が大きく変動し、心臓や血管の疾患が起こることをヒートショックといいます。透析患者さんの死因の3割近くは心血管系合併症が占めており、急激な血圧の変動には特に注意が必要です。

ヒートショックは冬に暖房の効いた部屋から脱衣所に移動し、浴槽に入るときなどに起こります。脱衣所に移動し衣服を脱ぐと、体温調整のために血管が縮まり血圧が上昇します。その後、浴槽に入ると急に身体が温まるため、血管が広がり血圧が下降します。

この血圧の乱高下に伴って、失神や心筋梗塞、脳内出血、脳梗塞などの病気が起きます。

冬場は入浴前後以外でも玄関や廊下、トイレ等の寒暖差が激しい屋内でも起こるため注意しましょう。

#### ヒートショックを防ぐために

- 1.脱衣所、浴室を温める(暖房器具を置く、浴室をシャワーで温めておく)
- 2.かけ湯をしてから湯船に入る(足元からお湯をかけ体を慣らしておく)
- 3.お風呂の温度はぬるめ、長湯を避ける(38~40℃程度10分以内)
- 4.急に立ち上がらない・ゆっくり動く(血圧の変動を防ぐ)

ヒートショックに気をつけて安全にお風呂を楽しみましょう  
ヒートショックは、温度差によって起こるため部屋ごとの温度差をなくしてお風呂に入りましょう。また入浴前に家族に声掛けをし、いっしょに注意する事も大切です。

急激な寒暖差に注意!



ヒートショック

### 野菜たっぷり豚しゃぶ鍋

#### 材料 (2人分)

豚ロースしゃぶしゃぶ用 120g  
絹ごし豆腐 100g (1/3丁) 大根100g  
人参 60g ごぼう 60g えのき40g  
春菊 40g  
★だし 400ml ★ポン酢しょうゆ 30g  
★ごまだれ25g ★七味唐辛子少々(お好みで)

#### 作り方

- 1.大根、人参、ごぼうはピーラーで長くスライスし、たっぷりの水に30分程度さらす。
- 2.豆腐は食べやすい大きさに切り、えのきはほぐし、春菊は半分の大きさに切る。
- 3.鍋にだしを入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら食材を入れて火を通し、ポン酢やごまだれにつけていただく。

#### ポイント

- ◎鍋物はつけだれにすることでおいしく減塩できます。
- ◎野菜はピーラーで表面積を大きくすることでカリウムをより減らすことができます。
- ◎雑炊はせずに白ご飯と食べると良いでしょう。(だしにカリウムが含まれているため)。
- ◎大根、人参、ごぼうなど旬の野菜も使ってみると良いでしょう。

#### 栄養価

エネルギー:206Kcal たんぱく質:16.3g カリウム:432mg リン: 269mg 塩分: 1.6g



### 再度、説明させて下さい!

#### 透析患者様の定期検査

患者さまの状態を把握するために当院では年間を通して定期検査があります。

- ★血液検査: 毎月・月初めに1回(外来患者) ※1
- ※1採血月・症状・内服薬により採血項目も異なります。
- ※1採血結果用紙を希望される方はスタッフへお知らせください。
- ★胸部レントゲン: 毎月1回
- ★フットケアチェック: 毎月1回
- ★心エコー・心電図: 年2回
- ★シャントエコー: 年2回
- ★下肢エコー・ABI: 年2回 ※2
- ※2血液循環の問題や神経の損傷により足の感覚が鈍くなることから、足に問題が発生しても気づきにくい可能性があるため検査を行います!
- ★腹部エコー: 年1回
- ★胸部CT・骨密度: 年1回
- ★上下腹部CT: 年1回
- ★頭部MRI年1回
- ★腹部MRI: 年1回 ※3
- ※3MRI検査禁忌該当者はCT検査で対応しています。

※検査は適正透析の評価・透析合併症の治療効果判定に用いられるものであり、安定した透析を行うために必要なものでありますので定期検査は受けましょう!

