

いつも食べる純炭きよらをご愛顧いただき、誠にありがとうございます。

きよら通信担当のゆっきーが、腎臓病お役立ち情報をお届けします(*^^)v



過去のきよら通信はこちら→



暑い季節がやってきた

今年の夏は例年より暑くなるという予報が出ています。

(年々、最高気温を更新していて暑さが厳しくなっているような気がしますね)

腎臓の数値が悪くなりやすい夏をいかに乗り切るかが、腎機能を守る鍵となります。

なぜ夏に腎機能が低下するの？

夏に腎機能が低下する1番の原因は脱水です。夏場は発汗量が増え、自覚がなくても脱水状態になっていることも多いのです。脱水により濃くなった体液をろ過する際、腎臓にかなりの負荷がかかります。

何を飲むかが大事

スポーツドリンクや経口補水液は、塩分や糖分が含まれるので普段の水分補給にはおすすめしません。水分補給をするのに一番オススメな飲み物はやはり水(ノンカフェインのお茶)です。医師に水分制限と言われていない人はこまめに飲みましょう。



1回に飲む量もポイント

水分摂取は一度にたくさん飲んでも、スムーズに体内に吸収されません。利用しきれない分は排泄され、体外に出て行ってしまいます。1回に飲む量は200ml(コップ1杯)を目安にし6~10回にわけてチビチビこまめに飲むのが効果的です。

飲む水の温度は

夏はキンキンに冷えた水を飲みたくなりますが温度によって違いがあるので使い分けましょう。

- ・冷水(5~15度)→体温を下げてくれるが胃腸へ負担がかかるので飲みすぎ注意
- ・常温(20~35度)→体温を奪うことなく体への負担が少ない
- ・白湯(60~80度)→負担が少なく体を温めリラックス効果も、寝る前におすすめ

~オススメの水の飲み方管理方法~

- ① 500ml~1000ml程度のボトルを1本準備します。
飲水量は食事以外で1.5~2L程度が目安です。
- ② 3等分した位置に右図のように3時間ごとの時刻を書きます。
表側には9時~13時、裏側には15~19時と書きます。
- ③ 目盛分の水をその時刻までに数回に分けて飲みましょう。
13時迄で1本分飲みきったらもう一度満タンまで水を入れ後半戦も時刻に合わせて飲みましょう。



目に見えるので達成感アリ!



👉 なんだか最近疲れるなあ…

感染症対策で、外出時には欠かせないアイテムとなったマスク。マスクで出かけると、息苦しくボーっとする、めまいがする汗が止まらない、手足がつる、そんな症状がある場合、マスクが原因の軽度な熱中症かもしれません。

👉 夏場のマスクは

マスクを付けていると、心拍数や呼吸数が上昇し体に負荷がかかります。また、マスクにより呼吸によって体内の熱を発散しづらく体感温度も上がるため、余計に汗をかきやすくなります。



👉 新しい生活様式では

厚生労働省からも新しい生活様式における熱中症予防についての指針がでています。屋外で2m以上の十分な距離が取れる場合、無理せずマスクを外すようにしましょう。マスク着用での負荷の強い作業や運動はさげ、水分補給と休憩をしっかりとしましょう。

👉 屋内の温度調節のカギは湿度しつどにあり

エアコンを28度に設定していても、暑さが気にならない時と、暑くて耐えられない時がありますよね。実は、同じ気温でも、湿度が高いほど体に負荷がかかり、不快感が増します。なんと湿度が10%上がると、気温が2度上昇した時と同等の不快感を体は感じます。湿度を下げるにはこまめな換気を。感染症対策の面でも、エアコンをつけたままで離れた位置の窓を2か所空け1時間に1回は5分程度換気するようにしましょう。

👉 部屋の湿度しつどを測るには

夏場の最適な湿度は40～60%です。部屋に湿度計も設置して、湿度が60%以上にならないようにチェックしましょう。湿度計がない場合は冷たい水を入れたコップでもチェックできます。コップの表面が1分以内に結露するようだと湿度は60%を超える状態です。



👉 エアコンでは換気はできない

エアコンをつけていれは換気も出来ているのでは…とっていませんか？実はほとんどのエアコンには、換気機能はついていません。エアコンの冷房運転だけでは、設定温度まで下がると運転が弱まり、室内の湿度が上がってしまいます。設定温度まで冷えたらエアコンの運転を除湿モードに切り替えましょう。

👉 エアコン活用裏技

室外機に日よけカバーをつけて、室外機に直射日光が当たらないようにするとエアコンの効きが違ってきます。専用の日よけパネルも売っているので使ってみてはいかがでしょうか。コツをつかんで、上手に暑い夏を乗り切りましょう。



純炭粉末

公式専門店