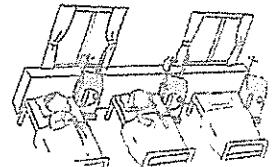


川柳  
上司の文字 大事なところが ミズ文字 (看護師 大高亜矢子)  
**みどりの風** NO.51 発行・編集責任 (緑風会会長 大矢正明)

## 生命予後のために、透析生活ではスタッフ任せでなく

### 自己管理が大切です その2



#### □カリウム 基準値:3.6~5.0mEq/L

5.5mEq/L を超えると高カリウム血症の症状が現れますが、7.0mEq/L 程度までは自覚症状がないことも多いです。8.0mEq/L 以上の高カリウム血症の主な症状は、**脱力感、吐き気、しびれ、不整脈**などがあり、**心停止・突然死の原因**にもなりますので要注意です。

#### □リン 基準値:3.5~6.0mg/dL

体内のリンは約85%が骨中に存在し、血清中にはごくわずかししか分布しませんが、エネルギー産生などに重要な働きをします。血清リンが高い状況が続くと、リンとカルシウムが骨以外の場所(血管や関節など)で沈着します。これを異所性石灰化といいます。その症状には、**動脈硬化、関節痛、皮膚のかゆみ**などがあります。  
(引用 太田メディカルクリニック発行「検査値の読み方」より)

## 猛暑・酷暑の対策でこの夏を乗り切りましょう

### 健康管理

- ・十分な睡眠をとり、疲労をためないようにしましょう。
- ・バランスの取れた食事を心がけ、特に朝食を抜かないようにします。
- ・アルコール摂取を控えめにし、体調を整えます。

### 環境の整備

- ・エアコンを適切に使用し、室内の温度を快適に保ちます。特に夜間もエアコンを使うことが推奨されます。
- ・扇風機を併用して、冷気を室内に循環させると効果的です。
- ・カーテンやすだれを使って、日中の日差しを遮ります。

### 水分補給

- ・こまめに水分補給を行い、特に外出時には注意が必要です。
- ・塩分補給も忘れずに行いましょう。スポーツドリンクなどが効果的です。

### その他の対策

#### その他の対策

- ・涼しい服装を心がけ、吸湿・速乾性のある素材を選びます。
- ・クーリングシェルター(冷房の効いた公共施設など)を利用して涼しい場所で休憩します。

