

透析患者さんにとって

“冷やす”は本当に良いのか？

暑い夏、『冷たいそうめんできっぱり』『アイスでクールダウン』…そんな声をよく耳にします。確かに、冷たい食べ物や飲み物は口当たりも良く、食欲がないときでもスルッと入ることがあります。けれど、その“冷たさ”は体温調節機能や水分制限に特徴のある透析患者さんの体にとって本当に良いものなのでしょうか？

◇冷たい食事が体に与える影響とは？

冷たい飲食物が体内に入ると、一時的に消化器官の血流が低下し、胃腸の運動が鈍くなることがわかっています。これは、消化機能の低下や食後の腹部膨満感、さらには軽い胃もたれの原因にもつながります。

また、口腔・食道・胃などの“体内センサー”が冷えを感知すると、体は熱を作ろうとして交感神経が刺激され、一時的に心拍や血圧が上昇することがあります。これは心血管への負担がかかりやすく、高血圧や自律神経の働きが不安定な方では、注意が必要な反応です。

◇口から冷やしても体は冷えない

よく『冷たい食べ物は体を冷やすから夏に良い』と言われますが、実際には深部体温(体の中心部の温度)を急激に下げることが難しく、むしろ体は元に戻そうと働きます。つまり、口や胃が“冷たい”と感じても、全身の熱ストレスを下げるには不十分かつ不安定な方法なのです。

特に透析患者さんは汗をかきにくく、体温調節が難しいことがあります。急な冷却は体に余計な負担をかけるため、冷たい食べ物だけに頼らず、涼しい室内環境づくりや服装を工夫して、体の熱放射を助ける方法で穏やかに体温を調節することが理想的です。



『水分』と『冷え』のバランス

暑い時期はゼリーやアイス、冷やし中華、そうめんなど、冷たいものを好んで口にする機会が増えてしまいがちですが、これらは水分を多く含むため、知らず知らずのうちに水分過剰になり、除水困難や血圧変動のリスクを高めてしまいます。また、『冷房+冷たい飲食物』の組み合わせは、末梢の血流低下による手足の冷えやだるさを引き起こし、夏バテを長引かせる一因にも。

★ではどうすればいい？

—「冷やしすぎない冷たさ」のススメ—

①食材の『水分量』と『消化のしやすさ』を意識する

●水分量が多く注意が必要な食材（摂取量を調整）

▶ スイカ・メロン・きゅうり・トマト → 90%以上が水分

▶ 冷やし中華のつゆ・冷たいゼリー・アイス → 水分+塩分+糖分が多い

例)

- ・ スイカは100gで水分約90g → 1切れ(約200g)でコップ約1杯分の水分量
- ・ 冷やし中華1人前(汁含む) → 300mL以上の水分摂取に相当

●おすすめ食材（水分・消化バランスが良い）

- ・ 加熱して水分調整できるもの：オクラ、なす、ズッキーニ、ピーマンなど
- ・ 粘性成分(ムチンなど)を含み、胃腸を整える：オクラ、モロヘイヤ、長芋など
- ・ 発汗を助ける香味野菜：大葉、みょうが、生姜、ねぎ

②冷たさだけに頼らず、『香り』『酸味』で体感温度を下げる

・ 酢やレモン汁などの酸味 → 唾液分泌促進+爽快感

・ 大葉、みょうが、生姜などの薬味 → 香りによる涼感+消化促進

冷たい食べ物は一時的な清涼感を与えますが、深部体温への効果は限定的で、代謝や循環に負担をかけることも。透析患者さんは体温調節や水分制限をふまえ、冷たさに偏らず、体にやさしい工夫で夏を乗り切りましょう。

