

トレッキングや山歩きに行く際の注意点

チェック欄	No.	チェック内容
<input type="checkbox"/>	1	家族や知り合いに行先や行程表を事前に伝えておきましょう。
<input type="checkbox"/>	2	現地で何かあった際の緊急時の連絡先を分かりやすく明記して携帯しましょう。 事前に現地の透析施設について調べておくと緊急時に役立ちます。
<input type="checkbox"/>	3	靴は歩きやすく、転倒しにくい物を選びましょう。
<input type="checkbox"/>	4	保険証などを持参することを忘れないようにしましょう。
<input type="checkbox"/>	5	荷物はシャント側の腕で持たないように気をつけましょう。
<input type="checkbox"/>	6	途中で気分が悪くなったら、無理をせずに早めに周囲に助けを求めましょう。
<input type="checkbox"/>	7	外で食事をする際にはカリウムの摂取量に注意しながらメニューを選びましょう。また、カリウム吸着薬を携帯するようにしてください。
<input type="checkbox"/>	8	糖尿病患者さんは低血糖の症状に注意してください。 とくに空腹時の運動は避けた方がよいでしょう。