

# 栄養だより6・7月号

これから気温上昇に伴い、汗をたくさんかいた場合など、水分補給が不十分であると透析患者さんでも脱水を起こします。ですが必要以上に水分を摂ると心臓に負担がかかるため注意が必要です。そこで今回は夏場の水分の摂り方についてお伝えします。

## 水分補給の目安

透析後ドライウエイト(目標体重)が決められています。次の透析まで1日空きでドライウエイトの**3%**、2日空きで**5%**までに体重増加を抑えましょう。

体に入る水 — 体から出ていく水 = 体重増加

① 食べ物の水分  
1日3食  
約1000~1200ml

② 飲水量  
< ml >

① 汗、呼吸750~900ml  
② 便100ml  
③ 尿0~1500ml  
④ 代謝水

食べ物が体内で燃えた時に出る水  
約200~350ml

飲水量の求め方

$$\text{飲水量} = \text{ドライウエイト} \times 15\text{ml} + \text{尿量(無尿の場合0)}$$

**注意** 体内の水分量がそのまま体重の増減に繋がるので**体重管理=水分管理**となります。

## 水分補給の工夫

### ポイント

- 1 水分を摂るときはがぶがぶ飲まない。**  
のどの渴きを潤すだけなら一度にたくさんの量を摂らなくも十分です。ペットボトルに水などを入れたものを凍らせて溶けた分から少しずつ飲むのもおすすめです。
- 2 氷を時間をかけて舐める。**  
同じ一口でも氷なら解けるまで時間がかかるので少量でも満足できます。
- 3 汗をかくとミネラルやビタミンも失われます。**
  - 汗をかいていない時→水かお茶  
(汗をかいていない=体からナトリウムが失われていない)
  - 汗をかいている時→麦茶、スポーツドリンク

スポーツドリンク  
糖分・塩分があるので**飲み過ぎに注意。**  
アクエリアス100mlで  
カリウム8mg、食塩0.1mg

麦茶はミネラルを含みノンカフェイン、リン、カリウムも比較的少なくおすすめです。  
麦茶100mlでカリウム6mg、リン1mg

暑いときには冷たい物をごくごく飲みたくなりますが、一度にたくさん飲んでしまうと体重が増加して腎臓や心臓に負担がかかるばかりでなく胃にも負担がかかります。消化機能が低下して食欲不振になることがあるので注意しましょう。