

# 栄養だより 2 3 月号



## 体重増加

人の身体は塩分を摂り過ぎるとのどが渇き、水分を必要とするしくみになっています。しかし、透析患者さんは必要ない水分を尿として体外へ排泄することができません。透析で除水する量には限りがあり、1回の徐水量が多いと心臓にとっても大きな負担をかけることになります。

## ★どうして喉が渇くの？

**塩分 = 水分**



体の中の塩分の割合は一定に保たれています。塩分をたくさん摂ると体の中の塩分が濃くなり、のどが渇きます。のどが渇くと水分を摂り…と悪循環に陥り、体重が増加してしまいます。

塩分は**1日 6g未満**  
水分は**1日 500ml~600ml (出来るだけ少なく!)**  
を目指しましょう。

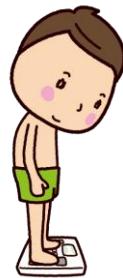
## ★水分管理 = 体重管理

体内の水分量がそのまま体重の増減に繋がります。

次の透析日までの体重の増加は

- ・ 中1日の場合…ドライウエイトの**3%以内**
- ・ 中2日の場合…ドライウエイトの**5%以内**

に抑えましょう。



**毎日体重計に乗る習慣をつけ、水分管理をきちんと行いましょう！**

## 体に入る水



食事  
1日3食：約1000ml



飲水  
DW(kg) × 15ml



代謝水：食べ物で体内で燃えた時にできる水  
1日：約200~300ml

## 体から出ていく水



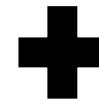
尿・便



呼吸



汗



透析

**体に入る水の量 > 体から出る水の量 = 体重増加量**

## ★食事の工夫ポイント

### ～食事編～



汁物は1日1回  
(100ml) まで



調理方法は  
焼く/揚げる/炒める



漬物は塩分がとても多いので  
少量をたしなむ程度に。  
毎日食べる事は禁物！



麺類は薄味で作  
汁は飲まない  
週に1~2回程度で



加工食品はサツと  
茹でこぼし頻繁に  
食べない！



水分の多いデザートは  
食べ過ぎ注意