

豆ともだより

2023年夏号



水分と塩分の関係

透析を行ううえで、水分と塩分管理は重要なポイントになります。味の濃いものや塩分を摂り過ぎると喉が渇き、水分が欲しくなります。また老廃物や血糖値の上昇によっても喉が渇き、水分摂取量が増えます。



『 飲みすぎ、食べ過ぎ、要注意 』

水分のことをよく言われますが、**大事な**のは水分ではなく**塩分**です。塩分の摂り過ぎが水分の摂り過ぎになり、体重増加につながります。

塩分8g摂取すると水分を1ℓ飲むまで口渇が続き、体重が1kg増えてしまいます。**つらい**のは塩分を制限することではなく、水分を制限することでもなく、**口渇を我慢すること、我慢させられることがつらい**のです。塩分を制限することで、口渇は気にならなくなります。まずは、塩分を制限することで水分制限に繋げていきましょう。

※1日の水分量：600～800ml ※1日の塩分量：6g

体への負担

水分を摂り過ぎてしまうと、体に過剰な水分が溜まったままになり、透析時の除水量を増やさなければなりません。**除水量が増える**ことで、**血圧が低下**したり、**足がつったり**、**倦怠感**、**動悸**、**嘔吐**、などの症状が出やすくなります。その他、**体に水分が溜まると**、**浮腫みや呼吸困難**、**血圧上昇**といった症状が現れ、**心不全や肺水腫**などの原因になり、大きな負担をかける恐れがあります。

水分・塩分制限のポイント

- ・漬物、加工商品、汁物は控える。
- ・減塩調味料を使用する。しょう油はかけず、小皿にとりつけて食べる。
- ・酸味や香辛料を使用する。
- ・1日の水分量を水筒やペットボトルに入れて管理する。
- ・喉が渇いたら氷をなめるかうがいをする。
- ・水分量の多い蒸し物、煮込み料理は控え、炒め物や焼き物を食べるよう意識する。

定期検査のお知らせ

- | | |
|-------------------|------------------|
| ※8月7日(月) 8日(火) | 8月21日(月) 22日(火) |
| ※9月4日(月) 5日(火) | 9月25日(月) 26日(火) |
| ※10月16日(月) 10日(火) | 10月30日(月) 31日(火) |
| ※11月13日(月) 14日(火) | 11月27日(月) 28日(火) |
- ※印の日はレントゲンがあります。

