



早いもので今年度も終わり、新しい年を迎える季節となりました。この時期夏場のように汗をかかなくなり、透析間の体重コントロールが難しくなったと感じている方も多いのではないのでしょうか。

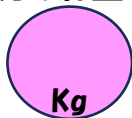
そこで、今回のテーマは**水分コントロール**についてです。

透析患者さんの透析間の体重 1 Kg の増加は8gの塩分を摂ったと考えられています。

例えば3 Kg 体重が増えたとすると、**3Kg × 8g = 24g**の塩分を摂ったこととなります。

★計算してみましょう

自分の体重増加量

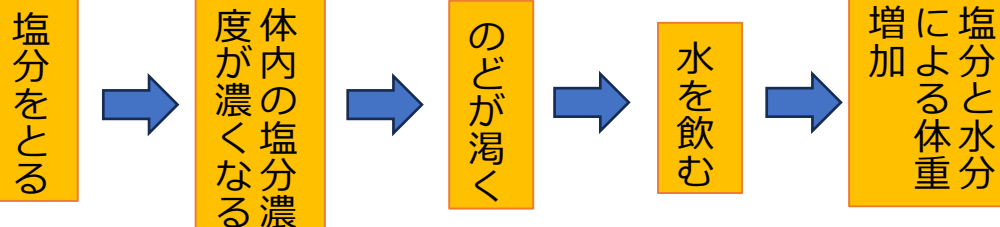


8g



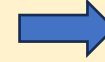
塩分と水分の関係

人の体は本来、水分だけを制限しても、塩分を制限しなければ血液中の塩分濃度が上昇して喉が渇き、塩分濃度が下がるまで無意識に水分摂取量が増加してしまいます。つまり、水分コントロールを行うためには塩分のコントロールが必要です。透析間の体重増加が多く、透析中の除水量が増えると、血圧が下がったり、気分が悪くなることがあります。水分コントロールをするために塩分摂取を1日6g未満にしてみましょう。



水分コントロールの工夫

- ① 塩分制限を行いましょう (1日6g未満)
- ② 水分の多い食べ物を控えましょう
- ③ 煮物より炒め物や揚げ物に変えてみましょう
- ④ コップを小さいものに変えてみましょう
- ⑤ 熱い飲み物を少しずつ飲むことも効果的
- ⑥ 水の代わりに氷を食べてみても
- ⑦ 飲まずにうがいをとりいれてみましょう
- ⑧ 体重をこまめに量り調整しましょう



氷1個約20ml



試してみては？

◆水分の多い食べ物◆



◆調理法でも変わる水分量◆

蒸す



煮る



焼く



炒める



揚げる



水分多



水分小

検査予定

12月	★9日	10日	23日	24日	2月	★3日	4日	17日	18日
1月	★6日	7日	20日	21日	3月	★3日	4日	24日	25日