



暑い夏が終わり、肌寒い季節がやってきました。夏期の水分については体重測定を行って、体の外へ出ていく量(汗や尿など)に見合った水分摂取をして頂くことをお伝えしてきました。涼しくなり汗をかかなくなった今、みなさんの最近の水分摂取量はどうか？

栄養指導室 松田・大下



「飲む量(水分摂取量)」を見直す季節です



夏より汗をかかなくなったけれども『飲む量は夏の時期と同じ』では体重増加量が多くなってしまいます。透析間の体重増加を抑えることは、血圧上昇や心不全・肺水腫など合併症を防ぎ、良好で安全な透析を行うために大変重要になります。

なぜ体重増加量が多いとよくないの??



次の透析までの間に体重増加量が多く、体の中に余分な水分がたまり過ぎると透析による除水量を増やす必要があります。

結果...

- 血圧低下
- 胸痛、腹痛
- 不均衡症候群
- 呼吸困難
- 不整脈
- 吐き気、嘔吐
- 意識障害
- こむらがえり など

を引き起こしやすくなります

やってみましょう!

◎次回透析までの体重増加の目安は、みなさんのDW(ドライウエイト)を基準に計算します。

あなたの場合、ドライウエイトは _____ kg (A)



中2日(月・火曜日) _____ kg (A) × 0.05 = _____ kg (B)

透析前の目標体重 = (A) + (B) = _____ kg

中1日(水・金/木・土曜日) _____ kg (A) × 0.03 = _____ kg (B)

透析前の目標体重 = (A) + (B) = _____ kg

1日の水分摂取目安

1日の尿量 + 500ml



食塩の摂り過ぎにも要注意!

食塩を摂り過ぎると喉が渇き、水分摂取量が多くなってしまいます。



漬物、佃煮、汁物、ハムソーセージ、練り製品などの既製品、干物、寿司飯、惣菜類 など



は量・頻度を調節し、控えめをこころがけましょう!



美味しいがいっぱい! の季節です



米

●特徴 主に体のエネルギー源になります。

1食目安量 170~180g (体重によって異なります)

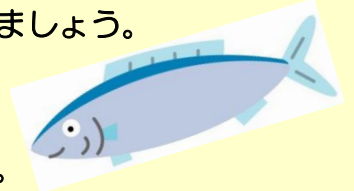
広島県ではコシヒカリ・ヒノヒカリ・あきろまんなどを生産。
庄原の『ミルクQueen』は‘米・食味分析鑑定コンクール’で金賞受賞。

さんま

●特徴 魚の中でもリンやカリウムが少なめです。
頭・内臓にはリンが多く含まれるため、残しましょう。

1食目安量 1/2尾・半身程度

※塩さんまより生さんまを調理するようにしましょう。
‘竜田揚げ’など揚げ物にすることでエネルギーをしっかり摂ることができます。

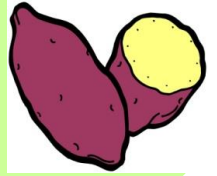


いも

●特徴 芋類はカリウムが多く、茹でてでもほとんどカリウムは減りません。
特に生の里芋にはカリウムが多く含まれています。
焼き芋・ふかし芋などはつい食べ過ぎないようにしましょう。

1日目安量 約50g(卵1個分の重さ)程度

×危険 『干し芋』はカリウムが多く含まれます。
カリウム制限のある方は控えましょう。



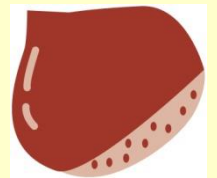
くり

●特徴 カリウムが多く含まれます。栗ごはん・蒸し栗・ゆで栗・甘ぐりなど
ホックリして美味しいですがほどほどに。

1日目安量 小2~3個程度

生栗	(小1個: 10g)	カリウム 42 mg
栗の甘露煮	(小1個: 10g)	カリウム 8 mg

※甘露煮にするとカリウムはかなり減ります。
糖分が多く含まれるため、血糖管理に影響します。



柿

●特徴 秋の代表的な果物。果物にはカリウムが含まれています。
多くの品種があり、大きく「甘がき」と「渋柿」に分けられます。

1日目安量 中1/4~1/6個程度

×危険 『干し柿』はカリウムが凝縮しています。
カリウム制限のある方は食べないほうがよいでしょう。



りんご

●特徴 果物の中でも比較的カリウムが少なめの果物。
『煮りんご』にするとエネルギーアップが簡単にできます。

※糖尿病の方は血糖管理に影響するため、
砂糖を控えめにし、バターでコクを出すとよいでしょう。

1日目安量 1/4個程度

