



INOKUCHI

# いのくち栄養だより

Vol. 70

3



Nutrition News from Inokuchi

2018年



発行

感動と夢を与えてくれた平昌オリンピックと共に冬が終わり、だんだん暖かくなって春を感じ始めました。食べ物においても春めいた旬の食材を美味しく召し上がっていただけるようお話しますので気軽にお声をかけてくださいね♪

栄養指導室 松田・大下



## 春に向けて・・・見直しましょう



## 体重コントロール



「体重が重くなるから食事の量を減らしました。」「そんなに飲んでいないのに体重が増えるんよね。」といったお話をよく聞きます。

食べる量？飲む量？何が体を重たくさせているのでしょうか。

### 実は・・・

透析療法において体重増加は **食べた量よりも『飲んだ量』** が大きく影響しています。



### 水分がたまると・・・

浮腫・血圧の上昇・心不全や肺水腫（肺が水びたしになった状態で呼吸が苦しくなる）などの症状が現れます。

また、体重増加が多いと必要な除水量が多くなるため、透析の後半で血圧低下・足がつる・声がかすれるなどが起こり、透析後は全身のだるさが残ってしまいます。

## 体重管理をする理由

元気に生活するため

安全に透析するため

急変を避けるため

### ドライウエイト(DW) を知っていますか？



⇒体にたまった余分な水分を取り除いた時の体重をドライウエイトといいます。透析では透析後の体重をドライウエイトにすることを目標に除水を行います。今のご自身のドライウエイトは知っておくことが大切です！



# 水分コントロール

1日に摂れる水分の目安量:500ml+あなたの1日尿量

## ポイント① 飲むことを楽しんで満足のいく飲み方をしましょう

熱い物をゆっくりと飲む

お気に入りの小さめのコップ・カップで飲む

水・お茶・コーヒー・紅茶・ジュース・お酒は『水分』になります

アイスクリーム・ゼリーも『水分』になります



## ポイント② 氷も水分です！うがいも体に水が入ります

氷 1 個は 20~30ml の水分です。5 個で 100ml 飲むことになります！

うがいも 1 回で 10ml 体に水が入ります。



## ポイント③ 水分が多めな食事を知りましょう

「飲み物はそんなに飲んでないのに、体重が多くなるのは何でだろう・・・？」

⇒このように思われる方は食事を見直してみませんか



### 【水分を多く含む食品の例】

- 汁物（みそ汁、すまし汁、かきたま汁など）
- うどん・ラーメン・日本そばなどの汁気がある麺類
- カレーライス・オムライスなどのご飯もの、丼物
- 八宝菜や酢豚、かに玉などのあんかけ料理
- 豆腐を使った料理（揚げ出し豆腐、高野豆腐の含め煮、マーボー豆腐など）
- すき焼き・水炊き・しゃぶしゃぶ・おでんといった鍋料理
- 果物（約 80~90%が水分）

など



※塩分が多い食事にも気をつけましょう！喉が渇きやすくなります。

