

INOKUCHI



Vol. 42

# いのくち栄養だより

Nutrition News from Inokuchi

2015年



月発行

朝晩が肌寒くなり、秋の到来を感じます。食欲の秋！運動の秋！

秋は過ごしやすい季節なので、無理のない程度に体を動かしてみてもどうですか♪

栄養指導室 松田・大下

## 「体重調整」うまくできていますか？

季節の変わり目を迎え、飲む量（飲水量）を気にしながらの食生活が大切となります。夏場と同じように水分を摂っていると体重増加へと繋がり、透析中の血圧低下やけいれん、こむら返りなどの症状が起こりやすくなります。また心臓への負担も徐々に大きくなり、心不全などの合併症を引き起こす可能性が高くなります。【透析患者様の死因第一位】

**ポイント①** 「体に入る水分」と「体から出る水分」の バランスをとる ことが大切

### 体に入る水分

食事に含まれる水分  
(800~1,000ml)



### 飲み水

(個人により異なります)



服薬時に飲む水分も含む

### 体から出る水分

汗や呼吸  
(900ml)



### 便

(100ml)

### 尿

(個人により異なります)



体にたまる水分 (体重増加となる)

## ポイント②

# 体重増加・飲む量の目安を知る! (個人により異なります)

		体重増加の目安	透析前の体重
月曜日・火曜日	(2日空き)	ドライウエイト (      kg) の5%まで	kg
水、金曜日・木、土曜日	(1日空き)	ドライウエイト (      kg) の3%まで	kg

【ドライウエイト (DW)】 とは・・・?

体に余分な水分がたまっていない状態の体重のこと。日々の透析が安全に行われ、かつ長期的にみて心臓へ負担のない体重です。透析終了時の目標体重として設定し、透析治療を行います。ですから透析をされている方にとって、とても大切な体重なので覚えておきましょう。

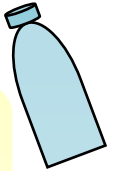
※ドライウエイトは体の状態に応じて変更されるため、体重増加の目安もその都度変化します。

## <1日の水分摂取の目安は?>

あなたの  
**1日の尿量**

プラス  
**+**

**500ml**  
(自動販売機の上の段のペットボトル1本)



## ポイント③

# では、実際にご自身の食生活を振り返ってみましょう



できているものには□ (チェックボックス) にチェック☑をつけてみましょう

- 冷たい飲み物を好んで飲んでいませんか? 温かい飲み物をゆっくりと飲みましょう。  
(冷たい飲み物はのど越しがよく、つい一気に飲んでしまいます)
- 湯呑み・コップは大きいものを使っていませんか? 自宅にある 小さいもの に変えましょう。
- コーヒー、紅茶、ジュース、氷、お酒、アイスも1日の 水分 として考えていますか?  
(氷は1個 20~30ml 程度であり、数が多くなると確実に体重増加に影響します)



みなさんはいくつ☑ができましたか? 冬に向けて体重調節をしていきましょう!!



## 体重測定で自己チェックをしましょう♪

適切な体重管理で大切なことは『自分自身で体重の変化を知る』ことです。体重の変化を知ることで、体重増加の原因や1日に摂れる水分量などが分かってきます。

まずは自宅で体重計にのることから始めてみませんか。

### 【体重測定のポイント】

体重計：なるべく100g単位まで測定できるもの。 **デジタル式がおすすめです!**

環境：平らな床の上。じゅうたんや敷物などの上では正確に測定できません。

タイミング：毎日同じ時間、服装で測りましょう。

