

寒さも緩み、一雨ごとに春めいてまいりました。桜の蕾もほころび始め、日を追うごとに暖かくなりますね。ウキウキする季節、外出がうれしい季節です。運動もかねて春の風を感じながら外を歩いてみませんか。

栄養指導室 松田・大下



からだの水の動きについて



「どのくらい水を飲んでいいの?」「汗をかくからたくさん飲まなくちゃ!」など水分について疑問に思ったことや思い込みはありませんか。摂取した水分はすべて体の中に取り込まれるのではなく、一部はいくつかの方法で体外に出ていきます。

ポイントは「**体に入る水分量**」と「**体から出ていく水分量**」のバランスをとることです。

体に入る水分

体から出る水分

食事に含まれる水分 (800~1,000ml)



飲水 (みなさんによって異なります)

(みなさんによって異なります)



代謝水(体内で生じる水分) (200ml)

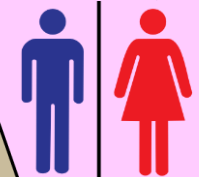


汗や呼吸 (900ml)

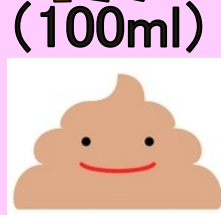


尿 (みなさんによって異なります)

(みなさんによって異なります)



便 (100ml)



体にたまる水分

入る水分合計

ml

出る水分合計

ml

1日の体重増加量

ml



水の管理はなぜ重要？

透析されている方の場合、『水』とうまくつき合えなかった時は**体重増加が多い＝除水量が多い**ということになります。そうすると・・・

- 高血圧：血管に圧がかかることで、虚血性心疾患や脳血管障害になる危険があります。
- 心不全：たくさんの水分により心臓の仕事量が増え、最終的に心臓の働きが低下します。
- 肺水腫：体にたまって行き場をなくした水分は肺に行き、肺が水びたしになった状態になり呼吸が苦しくなります。



ドライウエイト(DW) ってなに？

からだにたまった余分な水分を取り除いた時の体重のこと。



日々の透析が安全に行われ、かつ長期的にみて心臓への負担のない体重で適正体重といえます。透析終了時の目標体重として設定し、除水を行います。

ご自身のドライウエイトは知っておくようにしましょう。

「水」と上手にお付き合いするには。

水分とは単に「水」を指すのではなく、いろいろな飲み物・食べ物に含まれているもの全てを指します。水分はちょっとした気の緩みですぐとり過ぎてしまいます。水分を上手にとる工夫についてお知らせします。

飲み物

- 熱いおいしいお茶を少量にする
- 湯飲み茶わん・コップを小さいものにする
- 食事時間以外の飲水はできる限り避ける
- ジュース・牛乳・コーヒー・お酒も水分に含まれるため注意する



氷 1 個：約 20～30ml
うがい 1 回：約 10ml



食べ物

- 主食にパンや餅などを利用する
- 水分の多い食べ物（果物・野菜・豆腐・ゼリー・プリン・アイスクリームなど）は食べ過ぎないようにする
- 水分の多い物を食べた時は、食事の飲み物の量を控える
- 塩分の多い食事（寿司・干し魚・漬物など）は喉が渇きやすいので控える
- カレーライス・ハヤシライス・シチューなどは水分を多く使ったメニューなので量に気をつける



果物や野菜は約80～90%は水分です！



◎水分の多い料理を食べる際のポイント◎

- ・麺類：汁は飲まないようにして、汁うどんやラーメンよりも焼うどんや焼きそばにする
- ・おかゆ・雑炊：毎日、毎食は食べないようにして、チャーハンやピラフにする
- ・丼物：材料は先に炒めてだし汁を少なくする
- ・鍋物：具材は穴あきお玉でとり、野菜・こんにゃく・豆腐などの食べ過ぎに注意する
- ・汁物：みそ汁などは具のみ食べて、汁は飲まないようにする



どうしても体重が気になる時は、食事の前後で体重を測ったり、食事の量をはかりで測ってみると食べ物の重さがよくわかります。

