

水分コントロールについて

暑くなり、ついつい水分を摂り過ぎてしまうことはありませんか？
今回は水分管理のポイントと注意点についておさらいしましょう。

なぜ水分コントロールが必要なのか？

透析患者さんは尿の産生が出来ず、体の中に溜まった水分を透析を行うことで除水して調整します。また、体には血液中のナトリウム濃度を一定に保つ機能があるため塩分摂取量が増えると水分を体内にため込みます。体内の水分量が過剰になると血圧の上昇や心不全、肺水腫の原因になってしまいます。



水分コントロールのポイント

その1 減塩をしましょう！



食塩摂取が多いと喉が渇き、生理作用で水分をとりたくなります。飲水のコントロールを成功させるには塩分コントロールが重要です。

その2 小さなコップを使いましょう！



あらかじめコップの容量を確認しておきましょう。少しずつ口に含んで飲むようにしましょう。また、熱いお茶や氷*を活用すると飲み過ぎを防ぐことができます。*氷は1個当たり15-20mlの水分量

一般的な一日の飲水量目安は

15(ml) × ドライウェイト(kg) + 1日の尿量(ml)

水だけでなくお茶やジュース、コーヒー、お酒などもこの飲水量に含まれます。

※主治医より指示のある方はそちらに従いましょう。

その3 体重測定を行いましょ！

自宅でも体重測定を行うことで、水分摂取が適切か判断できます。1日1回、おおよそ決まった時間に体重を測り、体重増加から水分の摂り過ぎはないか？振り返りましょう。



水分を多く含む食べ物にも注意！

野菜・果物は90%程が水分です。また、麺類や汁物、カレーやお茶漬けなど、特に水分の多い料理は**1日1回**までにしましょう。

麺類		麺類はつけ麺を選ぶと、水分摂取量を少なく調整できます。
みそ汁		汁の味が濃いほど喉が渇いてしまいます。汁は少なめ、 具たくさん にしましょう。
カレー		調理する際に水分を加えるため水分量が多い料理です。
お茶漬け・かゆ		ご飯に比べて水分が多いです。なるべく 主食はパンやご飯 を選びましょう。
アイス・ゼリー・プリン		ひんやり冷たく暑い時期に食べたくなりますね。飲水量を控えて調整しましょう。

献立例

豚肉の味噌漬け焼き

豚ロース 90g
味噌 5g
酒 2g
みりん 3g
おろし生姜 2g
減塩醤油 3g
油 3g
ブロッコリー 15g

春雨のマヨサラダ

春雨(乾) 5g
カニ風味かまぼこ 10g
きゅうり 15g
にんじん 10g
マヨネーズ 6g

①生姜と調味料を合わせ
豚肉を漬け、20分ほど置く

②フライパンに油を熱し
①を焼く

③出来たものを盛り付け
付け合わせに茹でた
ブロッコリーを添える



ご飯の目安量(1食あたり)
2000kcal : 220g
1800kcal : 200g
1600kcal : 150g

フルーツ
もも 55g

エネルギー 653kcal たんぱく質 25.3g
カリウム 598mg リン 297mg
塩分 1.3g