



たんぽぽだより



R4. 10月 No. 30



上田透析クリニック

台風が多く、各地で被害が相次いでいましたね。いつ何時起こるか分からない災害時に、様々な要因で普段通りの透析が受けられない状況になったとしたら・・・被災直後では、数日間透析ができず、2～3時間の透析を週2回だけといった状況も報告されています。

そこでもう一度、日頃の自己管理を見直してみましょう♪

今回のテーマ 「塩分・水分摂取と体重増加の関係について」

体重管理は「減塩」から！！

塩分摂取→喉が渴いた！水が欲しい！→水分摂取→塩分がほしくなる
この悪循環により、体に水分が溜まって体重が増加します。



体内の水分量がそのまま体重の増減に繋がる透析患者さんにとっては、1回の透析療法では除水量に限度があり、飲水量で調節しなければなりません。

飲水量って？

勘違いされがちですが、水以外の飲料（お茶・ジュース・氷・コーヒー・お酒など）も飲水量に含まれます！服薬時やうがいにより入る水も飲料水です。また、これからの季節に食べたくなる鍋物や、汁物・麺類・野菜・果物には水分が多く含まれますので控えめにしましょう。焼く・炒める・揚げるなどの調理方法で水分を減らす工夫をしましょう！



1日の水分量（食事以外）ってどのくらい？

$$\text{基本体重} \underline{\hspace{2cm}} \text{ kg} \times 15 \text{ ml} = \text{1日の水分量}$$



下線のところに自分のドライウェイトを入れて計算してみましょう♪

例えば…基本体重50kgの人の場合・・・50kg×15ml=750ml程度/1日飲水量)

※尿の出る方は、この水分量に尿量分をプラスしたものが飲水量になることもあります。

透析間の体重増加量はどのくらい？

透析日と透析日の間が中1日で基本体重の3%以内・中2日で5%以内が理想です。

例えば、基本体重が50kgの人の場合…中1日で51.5kg（+1.5kg）まで増加OK！

中2日で52.5（+2.5kg）までOK！



体重増加が多く、基本体重まで十分な除水ができないとどうなる？

むくみ・肺うっ血や胸水貯留による咳や息苦しさ・血圧の上昇につながります。

1回の透析での除水量が多くなることで、血圧低下による嘔気・嘔吐・足のつり・倦怠感・頭痛・動機・意識消失が生じます。 大事なシャントの閉塞のリスクもあります。

毎日の自己管理は、生活の質や日常生活動作に影響を与えるだけでなく、生命予後も左右します。少しの頑張りを継続することが快適な透析生活の維持に繋がります。

減塩のコツ

調味料を加える順番は 「さ・す・そ・せ・し」

砂糖・酢・みそ・しょうゆ・塩の順に加えていくのがおすすめです！

食材の外側だけに味をつけたり、しょうゆ・みそは絡める程度、塩はできるだけ使わないなどの工夫も大切です。



減塩のポイント



- * 香味野菜を活用する・・・ねぎ、しそ、生姜、にんにくなど
- * 香辛料を活用する・・・カレー粉、唐辛子、ごま、山椒など
- * 香りや酸味を活用する・・・酢、レモン、ゆず、すだちなど
- * 調味料を量る習慣をつける

飲水のコツ

- * 小さめのコップを使う 温かい飲み物をゆっくりと飲む
- * 一日の水分量を水筒やペットボトルに入れて管理する
- * 氷(1個約 20ml)を舐める、水でうがい(1回 10ml)をする



クリニックからのお願い

まだまだ県内のコロナウイルス感染は油断できない状況です。長野県内ではインフルエンザの感染も確認されています。

- 引き続き来院前にご自宅での体温測定を忘れずをお願いします。
- 発熱や風邪症状のある時は来院せずに、まずはクリニックにお電話をください。
(発熱時はヒューマンネットの送迎車への乗車はお控えください。)
- マスクは毎日清潔な物に取り換えましょう。



災害は予期せぬ事態を招きます。平時よりご家族の皆さんとも連携し、安全な透析ができる環境をつくっていきたいと思います。皆様のご協力をお願いします。