



日中の日差しも強くなり、新緑の色増す季節となりました。
今回は『塩分摂取量と体重増加』について考えていきたいと思います。



体重が増えるから
普段から食事は
少なめにしています。

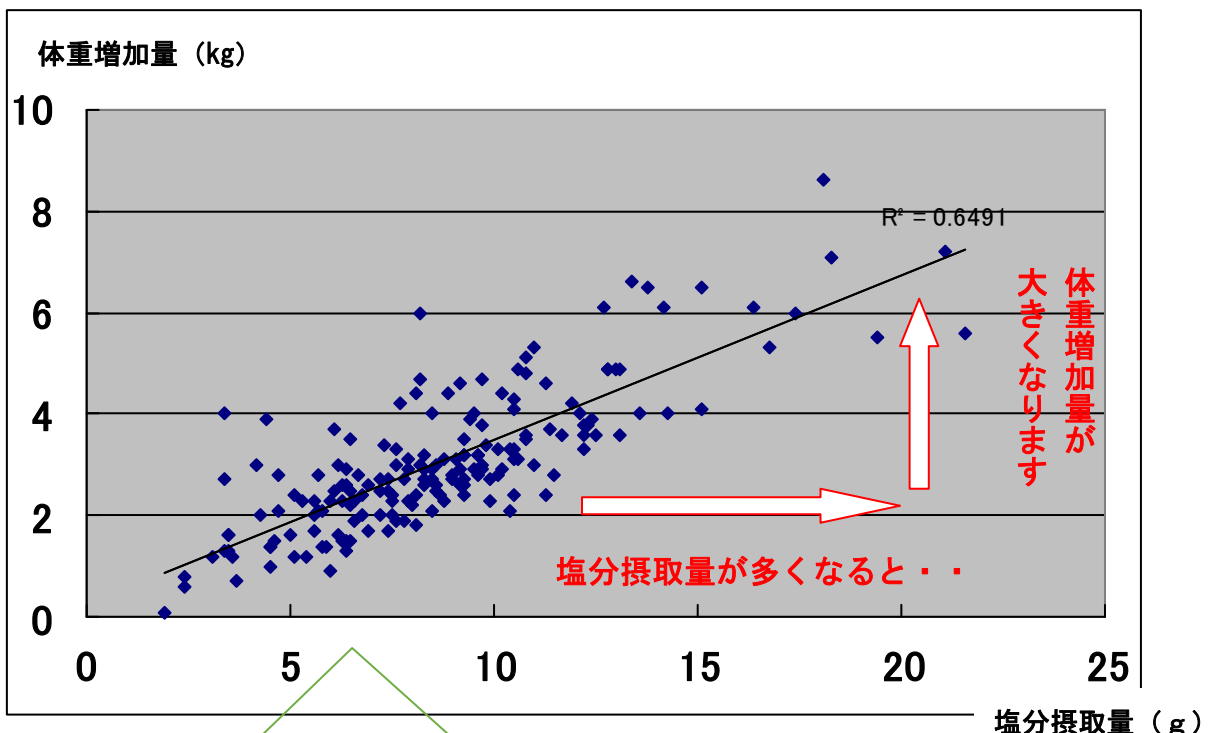
体重増やすなど
言われるから透析日の
朝食は抜いているよ！



このような方法で透析間の体重増加を抑えていませんか？
透析間の体重増加は、食事の量で調整するべきなのではないでしょうか？

次のグラフは、熊本泌尿器科病院の外来透析患者さん 180 名の塩分摂取量と透析間の体重増加量との関係を示したものです。
横軸が塩分摂取量で、縦軸が透析間の体重増加量を示してします。

<塩分摂取量と体重増加量の関係>



透析患者さんの1日の塩分摂取量目標量は6g未満です！



つまり体重増加量は塩分摂取量に比例しているのです。

食事を抜いたり、ご飯を減らすと確かに体重の増えが抑えられるように見えますが、栄養摂取不足により徐々に痩せ、**栄養障害を招く危険性が高くなります。**

透析間の体重増加量を抑える秘訣は、食事の量を減らすのではなく、塩分を減らす事です。

透析間の体重増加量は、ドライウエイトに対し中1日で3%以内、中2日でも5%以内に抑える事が望ましいと言われています。

それより多くても、逆に極端に少なすぎても死亡リスクが高くなるという調査結果が出ています。

～ あなたの体重増加の目安量を計算しましょう。 ～

1日おきの場合

ドライウエイト kg × 3% = 最大 kgまで

(0.03)

2日おきの場合

ドライウエイト kg × 5% = 最大 kgまで

(0.05)

透析間の体重増加量が多い方は塩分を摂り過ぎていないか見直してみましょう。

来月号は減塩の食事のポイントについてご紹介します！