



じめじめした梅雨も終盤となり、これから夏本番が始まりますね。
しばらく蒸し暑い時期が続きますが、体調を崩さないように気を付けましょう。
前回は体重管理の基本となる減塩についてお伝えしました。
今回のテーマは水分管理についてです。

私達の体重の約 60 %は水分です。体内の水分量は尿量を調節して、体内の水分を一定に保っています。透析を受けている方では、尿量が十分でなく、透析間に体重が増えるようになる為、水分のとり方が重要になってきます。

《体の水分の出入り》

入る水		体 液 量	出る水		
食事中	約 1100 c c		体 重 の 約 60 %	汗や呼吸等	約 700 c c
飲水 *	例 600 c c			尿量	0 c c
代謝水	約 300 c c			便	100 c c
計 2000 c c		計 800 c c			



入る水 — 出る水 = 体重増加となります。
 $2000\text{cc} - 800\text{cc} = 1200\text{cc} \rightarrow$ 体に溜まる = 1日 1.2kg の体重増加

もちろん、食べ過ぎによっても体重は増えますが、便秘を整えることで、固形物は、体外に出ていきます。

※あなたの1日の飲水量と尿量を当てはめて体重増加量をだしてみましょう！

◎ 体に水分が溜まりすぎる（体重増加が多い）と、透析で大量の除水が必要になり、透析中低血圧や痙攣が起こりやすくなったり、心不全・肺水腫・高血圧等起こし、心臓・肺・血管といった生きていく上で最も重要な臓器に大きな障害を与えます。このような合併症を予防する為にも、水分と塩分を控え、体重（体液量）の変動を少なくする事が大切です！！

透析間の体重増加を、1日空きで基礎体重の3%、
2日空きで5%以内になるように水分摂取量を調節しましょう。



※透析患者さんの体重増加率と生命予後との関係を調べた結果、中2日の透析間体重増加率が5%前後の人たちの死亡率が最も低かったとの報告もあります！

《水分管理のポイント！》



※体重増加の主な原因は飲水量です。

お茶や水、ジュース、アルコール等の飲水量を計画的（時間や量・回数等）にとりましょう！

- ① 1日の飲水量の目安量 = 500 ml + 尿量（無尿の場合は0）
- ② 1日の飲水量の目安量 = 体重 1kg 当たり 15ml 以下

例）1回 100ml を 食事（朝昼夕 3回）の時と、それ以外に 2～3 回迄

※口渴時の対応を工夫しましょう！

例）うがいをする。レモンや氷をくわえる。

冷たいものを一気にのまずに熱い茶を少量だけ飲む

※調理法で、塩分と水分を控えましょう！

水分の多い料理
カレー・シチュー・麺類



水分の少ない調理法で！
揚げる・焼く・炒める



☆暑い夏にぴったり！塩分も水分も控えめな冷たい麺料理をご紹介します。



【そうめんサラダ】

（材料） 4人分

そうめん 200 g

豚肉しゃぶしゃぶ用 160 g

生姜 ねぎ 適量

レタス 1/2 個

胡瓜 1/2 本

トマト 中 1/2 個

貝割れ大根 1/2 パック

玉ねぎ 1/8 個

濃口しょう油 40cc

A 酢 40cc

オリーブオイル 40cc

砂糖 大さじ 1/2

（作り方）

- ① レタスは手でちぎり、胡瓜は輪切りにして冷水にさらしておく。トマトはコロコロに
- ② ザルにあげ、貝割れ大根は、根の部分を切り、更に半分に切っておく。
- ③ 生姜はスライス、ねぎは 4～5cm のぶつ切りにし、沸騰したお湯に入れ豚肉を茹で、冷水にさらし、水気を切っておく。
- ④ Aの玉ねぎはみじん切りにし、よく水でさらし、水気を十分きって他の調味料と一緒に混ぜる。
- ⑤ そうめんを茹で、流水でしっかり洗い、氷水でひやしておく。
- ⑥ レタス、胡瓜、トマトを合わせて、お皿に敷き、その上にそうめんをおき、茹でた豚肉と貝割大根をのせ、Aのドレッシングを上からかける。

（栄養価 1人分）

エネルギー：423Kcal 蛋白質：14.6g

カリウム：391mg リン：159mg

塩分：1.7g