



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、体重の過剰増加の危険性について考えてみましょう。

正常な腎臓は尿量を調節することにより、体内の水分の量を一定に保っています。
腎不全では尿が十分でなくなる為、尿として出るべきはずの水分が体の中に貯まり
体重が増えてしまいます。体重が増えすぎると、生きていく上で大切な臓器に障害
を与えてしまいます。

※体重の過剰増加には、どのような危険があるのでしょうか？

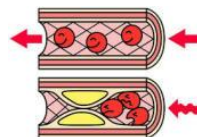
体重増加 ⇒ 血圧が上がる ⇒ 心臓への負担 ⇒ 心不全

高血圧



脳血管障害(脳梗塞・脳出血)

高血圧



体重増加が多いと循環血液量が増加し、血圧が上がります。
血圧が高い状態が続くと、血圧の圧力に耐えるために動脈の血管の壁が厚くなり、血管内腔が狭くなります。血管の内腔の壁が傷つくとコレステロールや脂質がたまり易くなり、さらに血管が狭くなります。そうすると、血液が流れる抵抗が増えて、ますます血圧が上昇してしまいます。高血圧は、動脈硬化の最大の危険因子で、心臓や脳の血管障害を起こしやすくなります。

心不全 心不全は透析患者さんの死因の中で最も多く、極めて重要な合併症です。

心不全は、全身に血液を回す働きをしている心臓のポンプ機能が低下した状態です。ポンプ機能が低下すると、全身に十分血液を送り込めなくなり、肺や末梢組織にむくみが生じて、胸苦しさや息切れなどの症状がでます。過剰な体重増加のため、透析のたびに除水量が多かったり、ドライウェイト(DW)までしっかり除水できない状態をくりかえしていると、心臓の筋肉の働きが弱くなってしまいます。

ひどい場合には命にかかわる重大な合併症にいたります。



脳血管障害(脳出血・脳梗塞)

高血圧による動脈硬化等が要因となり、透析患者さんの脳梗塞・脳出血の発症頻度は、一般のかたの 2~3 倍高いとされています。

又、体重増加が多いと除水量が多くなる事で透析中に血圧が下がりやすくなります。その上、除水により血液粘度が上昇して脳内で血液の流れが悪くなる事も、脳梗塞の要因といわれています。



脳萎縮・認知症

除水量が多すぎると透析中に低血圧が起こりやすくなり、脳の血流量も一挙に低下します。そのような脳の血流量の変化が多い程、脳萎縮がみられ、認知症にも関与しているとの報告があります。



予防 …透析間の体重増加を控え、除水を少なくする事(体液の変動を少なくする事)

※日本透析医学会の統計調査によると、透析患者の死亡原因の1位は、心不全、2位は感染症、3位は脳血管障害であり、心血管障害で亡くなる方が多く、死因の40%を超えています。又、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！

つまり…透析間の体重コントロールを行ない、心臓や血管への負担を少なくする事が元気で長生きする秘訣です！

《体重管理の目安》

※透析間の中2日の体重増加率は、
ドライウエイトの 5%前後を目標にしましょう！



体重の管理には、まず塩分を控えて喉の渇きを抑える必要があります！
今回は、減塩の工夫についてお伝えします！