



最近、朝晩と涼しくなり、秋らしい過ごしやすい季節になってきました。
今回は、「体重管理」についてお話ししたいと思います。

～なぜ透析患者さんは体重管理が重要か～

正常な腎臓は尿量を調整することにより、体内の水分量を一定に保っています。
しかし腎機能が低下している透析患者さんは、尿が十分でなくなり、水分が身体の中に貯まり
体重が増えてしまいます。

体重増加にはどのような危険があるのでしょうか？

身体の中に必要以上に水分がたまり、血液の中にも水分が増える結果、高血圧となり、心臓
や血管に負担がかかり、その状態が続くと心血管に変化が生じてきます。

高血圧から動脈硬化が進行すると、①脳梗塞や脳出血等、脳血管障害や②心不全などの
命にかかわる合併症の原因ともなります。



① 脳血管障害（脳梗塞・脳出血）

透析患者さんの脳梗塞・脳出血の発症頻度は一般の方の**2～3倍高い**といわれています。

脳出血の一番の危険因子は高血圧です。血圧は血管内の水（血液）の量と血管の
硬さ、心臓の血液を送り出す強さで変化します。体重増加が多いと過剰な水分（血液）が
常に血管に余分な圧力をかけていることとなります。圧力を受け続けて、血管が弱くなることで
脳出血が発症しやすくなります。

また、体重増加が多いと除水量が多くなることで透析中に血圧が下がりやすくなります。
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ことも
脳梗塞の原因といわれています。



② 心不全

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。

心不全とは、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。
機能が低下したことにより、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
出ます。

過剰な体重増加で、透析のたびに除水量が多かったり、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り、心不全の
危険性が高まります。



これらの合併症を予防するためには……

透析間の体重増加をなるべく少なくし、除水を少なくすること！

体重増加の目安について

中2日 …… 6% ※日本透析学会ガイドラインより

あなたの目安量は？

DW _____ kg × 0.06 (6%) = _____ kg



体重管理のポイント

体重増加が多くなるのは塩分と水分の摂りすぎが原因です。

「透析間の体重増加が多いということは太るということだから、食事を減らせばいい」という考え
は間違いです！食事は便となって排出されますが、水分は体外に排出されません。

食事量を減らすのではなく、塩分と水分を減らすようにしましょう。



来月号では寒い時期の体重管理についてお伝えします！