♪池田クリニック通信♪

日差しも強くなり初夏の陽気も感じられる季節になってきました。
気温が高くなってくると必然的に水分摂取も多くなってしまいます。
今回は、水分と体重管理、塩分についてです。

【水分管理】

透析患者さんは水分を摂りすぎると、尿の排泄量が通常より少ないので体に水分が溜まりやすくなります。すると、余分な水分を透析で除水するが（除水量)が増え、身体に負担がかかってしまいます。

また、むくみや高血圧といった症状にもつながりやすくなり、心臓や血管にダメージが蓄積し心不全や心筋梗塞、肺水腫などのリスクが増加するので注意が必要です。
水分摂取量の目安には個人差はありますが１日あたり 500～600 ㎖程度に抑えるのが望ましいとされています。

体内の水分量がそのまま体重の増減につながります。
体の中の塩分の割合は一定に保たれているので塩分 8ｇを取ると 1Ｌの水が体にたまります。塩分をたくさんとると体の中の塩分が濃くなり、のどが渇きます。
そうして塩分が水を呼び、体重が増加します。みなさん、塩分をあまりとっていないと思われるかもしれませんが、味のはっきりしたものは塩分が多いのです。

【体重増加の目安】：体重管理＝水分管理

体内の水分量がそのまま体重の増減につながります。
次の透析日まで
　中１日の場合：ドライウェイトの 3%以内
　中２日の場合：ドライウェイトの 5%以内　　に抑えましょう。

確認してみよう！

ドライウェイト	中１日	中２日
35kg	1．1kg	1．8kg
40kg	1．2kg	2．0kg
50kg	1．5kg	2．5kg
60kg	1．8kg	3．0kg
70kg	2．1kg	3．5kg
80kg	2．4kg	4．0kg
90kg	2．7kg	4．5kg

☆計算してみよう！

中１日)ドライウェイト×0．03

中２日)ドライウェイト×0．05

【塩分・水分の過剰摂取で起こる事】

２０２５年４月３０日　池田クリニック京都