

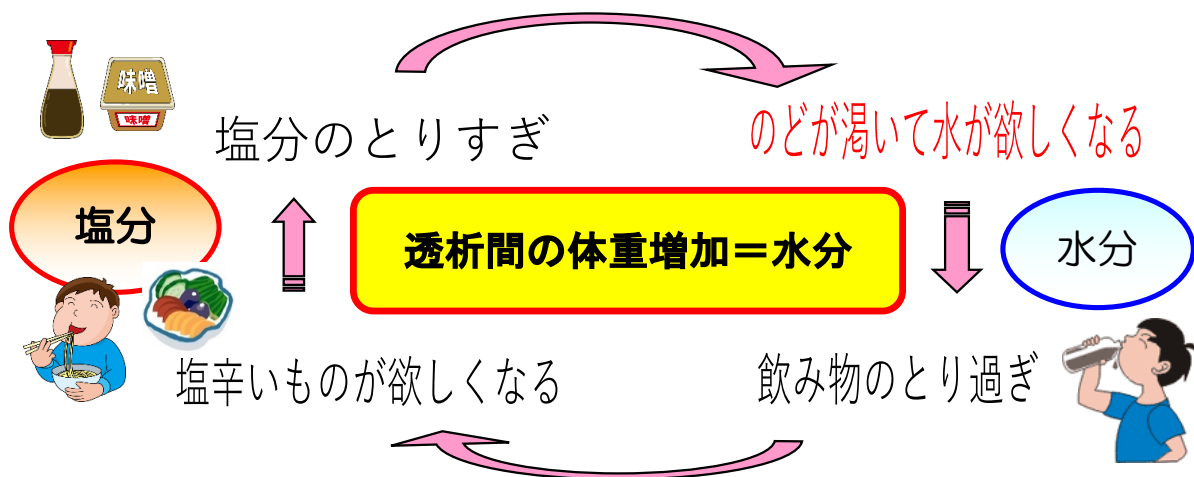


春爛漫！過ごしやすい季節になってきましたね♪
皆様いかがお過ごしでしょうか？
今月は透析をやっていく上で とても重要な「**塩分と水分の関係**」についてお伝えします。

体重増加が多い時、食事を抜いて調節していませんか？ 透析間で増えた体重は、からだに蓄積した「**水分**」です。食べたから増えるのではなく・・・たくさん飲んだから増えるのですよ。



塩分と水分の悪循環を断ち切ろう！



重要!

体重増加を防ぐためには、
「塩分と水分」両方のコントロールが大切です



①まずは、今より塩分の摂取を減らしてみましょう！

塩分をとると、のどがかわき、自然に水分をとりたくなります。
塩分を多くとって水分を我慢できる人はいませんから・・・

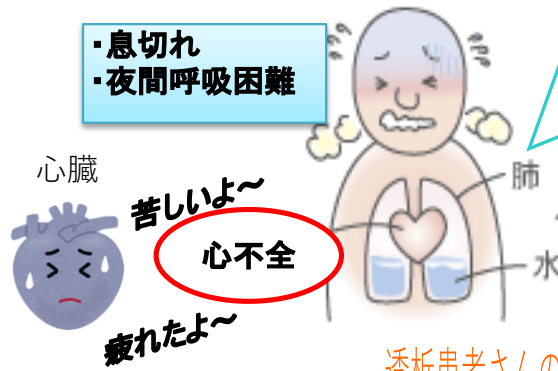
減塩によって「**のどの渇きにくい**」状態をつくり、飲水量を増やさないようにしましょう。



②余分な水分の摂取をさける！

水分をとりすぎると、自然に塩気のある物をとりたくなります。そこで塩分をとると、また、水分をとりたくなる・・・こうして悪循環が起こります。

塩分・水分コントロールが大切な訳は・・・？



透析間の体重増加が多く、透析のたびにドライウェイトまでしっかり除水できない場合には、過剰な水分を常に体内に残してしまうことになり、むくみや高血圧を起こしやすく、**心臓や肺**に負担がかかります。また、透析時の除水量も多くなり透析中に血圧低下や下肢のつり、嘔吐などを起こしてしまいます。

透析患者さんの死因第1位は『心不全』（心臓の疲労）です

ポイント

①減塩について

◎食品の選び方

- ・加工食品はできるだけ控える
- ・塩分の多い、漬物、練り物は控える
- ・魚は干物、塩鮭、塩サバなどではなく「生のもの」を使う
- ・だしは「だしの素」は塩分があるので、煮干しや鰹節で！

◎調理する時

- ・下味に塩味を使用しない
- ・酢やレモンの酸味、胡椒などの香辛料を塩味の代わりにする
- ・どの料理にも 塩味をつけるのではなく強弱をつけましょう
- ※醤油やみそなどの塩分の多い調味料を使用した献立ばかりにならないように・・・

◎食べる時

- ・ソースや醤油はかけず、小皿に入れてつけながら食べる
- ・汁ものは控える。・濃い味付けは控える

塩分
6g



ポイント

②水分調整について

◎飲水量

- ・少量で満足感を得られるように、湯呑は小さいものにする
- ・一気に飲まないで、ゆっくりと飲む
- ・無理して飲み干さない
- ・食事時間以外で、不規則に飲まない

◎食事からの水分

- ・水分が多い食事の回数や量に気を付ける
- (例)めん類、鍋物、雑炊、カレー、シチュー、おでん、おかゆ、茶碗蒸し、お茶漬、アイスクリーム、、プリン、とろろてん、こんにやく など



1日の飲水量は
**尿量がゼロの方は
500ml程度**です。

(この中に味噌汁などの汁物やお薬を飲むときの水やアルコール飲料やコーヒーやお茶の水分も含まれます)