

# 水分管理について

透析患者さんにとって、水分管理はとても重要です。  
気温が高くなると喉が渇きやすくなり水分を摂ってしまいがちです。  
上手に水分管理をおこない、暑い夏を乗り切りましょう！！

## 水分制限はどうして必要？

透析患者さんは尿が出にくいいため、水分を摂りすぎてしまうと体内に水分が過剰に溜まった状態となってしまいます。

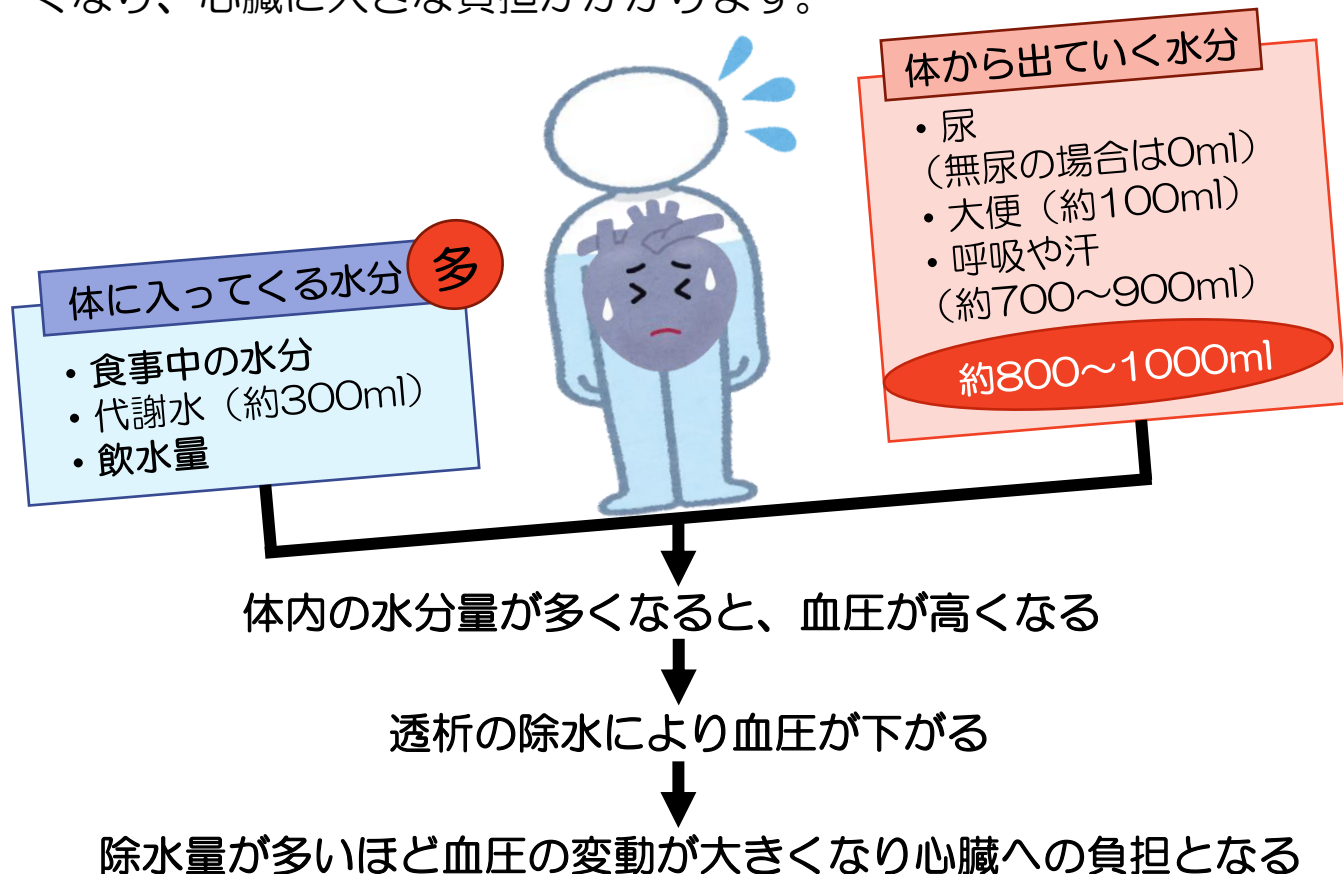
体内の水分が過剰になればなるほど、透析時の除水量が増えます。除水量が多くなると血圧低下や倦怠感、動悸、嘔吐などの症状が出やすくなり、身体に負担がかかってしまいます。

## 水分の摂りすぎは心臓にも大きな負担に！



水分の摂りすぎにより体内の水分が過剰になることで、血圧が上昇しやすくなります。

上昇した血圧が透析の除水により低下することで血圧の変動が大きくなり、心臓に大きな負担がかかります。



## 自身のドライウェイト※（DW）を知っておきましょう

透析間（透析と透析の間）の体重増加の大半は水分によるものです。水分管理＝体重管理とも言えるので、水分管理をおこなう上で自身のDWを把握しておくことはとても重要です。

体重増加の目安は透析間が1日（中1日）のときはDWの3%以内、2日（中2日）のときはDWの5%以内とされています。

私のDWは  kg です。 ※ドライウェイト（DW）  
透析後の目標となる体重のこと

体重増加の目安は  
中1日のとき  kg 以内、中2日のとき  kg 以内です。

## その体重増加、何が原因？

暑い日が続くと、体がだるくなり食欲が落ちてしてしまうという方も少なくありません。食欲が落ちると、口当たりの良い冷たい飲み物ばかり摂ってしまいやすくなります。

食事量は減っているのに透析間の体重が増えているという場合は、水分の摂りすぎが原因となっている可能性があります。その場合、体重を減らすために食事量を減らすと、さらに栄養不足に繋がり悪循環となってしまいます。

体重増加を指摘されたときは、むやみに食事量を減らさず、原因を考えてみるのが大切です。



## 水分管理のコツ

### 飲水編



- ・ 1日に飲む水分量をあらかじめ決めておく（1日の飲水量は尿の有無などで人によって異なるので、主治医に確認しましょう）
- ・ 氷を舐める（氷1個15～20ml）、うがいをする
- ・ こまめに水分補給をおこない、一気にがぶ飲みしないようにする

### 食事編



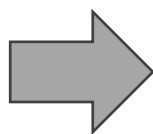
- ・ 焼く、揚げる、炒めるを中心とし、水分を飛ばす
- ・ 煮物や汁物、麺類やルーもの（カレーやシチュー）は控える

## 減塩と水分管理

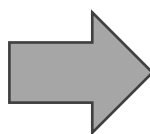
減塩も、水分管理と密に関係しています。  
味の濃いものを食べると喉が渇き、水分の過剰摂取につながります。



味の濃いものの摂取



飲水量が増える



心臓をはじめ全身に負担がかかる

## 熱中症対策と水分管理

汗をたくさんかく夏は、水分補給以外の熱中症対策をしっかりおこなうことも大切な水分管理となります。

- ✓ 外出時は、炎天下の時間帯を避ける
  - ✓ 体に熱がこもらないように、風通しの良い服装にする
  - ✓ 室内ではエアコンや扇風機などを活用し適度な温度・湿度を保つ
  - ✓ 首回りや脇の下を冷やす
- など



また、夏は汗でたくさんのビタミンやミネラルが失われます。  
麦茶にはミネラルが含まれ、リンやカリウムの含有量が比較的小さいので、水分補給におすすめです。

# 夏バテ防止レシピ

## 鶏ささみともやしの 汁なし中華そば



### 材料（1人分）

|           |           |
|-----------|-----------|
| 中華麺（ゆで）   | 1袋(130g)  |
| ごま油       | 小さじ3/4    |
| 鶏ささみ      | 60g       |
| もやし       | 1/3袋(65g) |
| きゅうり      | 1/5本(20g) |
| A [コチュジャン | 小さじ1と2/3  |
| うすくち醤油    | 小さじ2/3    |
| ごま油       | 小さじ3/4    |
| 酢         | 大さじ1/2    |
| 白ねぎ       | 5g        |

### 栄養量（1人分当たり）

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 330kcal |
| たんぱく質 | 23.3g   |
| カリウム  | 484mg   |
| リン    | 213mg   |
| 食塩相当量 | 1.8g    |



カロリーアップのために  
おにぎりなど追加も◎



### 作り方

酢の量はお好みで  
調整してください

- ①きゅうりと白ねぎは千切りにし水にさらす。Aを混ぜ合わせておく。
- ②鶏ささみをレンジ(600W)で約1分加熱し、粗熱がとれたらほぐす。  
（中まで火が通っているか確認しましょう）
- ③②にAを加えて和え、冷蔵庫で冷やしておく。
- ④中華麺ともやしを好みの硬さになるまで茹で、茹で上がったザルに上げる。冷水で冷やしてしっかり水を切り、ごま油と和える。
- ⑤器に麺ときゅうり、③を盛り付ける。最後に白ねぎを乗せて完成。  
食べる前に酢をかけ、混ぜ合わせて食べる。

### ポイント

- ✓ 汁なしなので、水分を大幅にカット！
- ✓ もやしを加えてボリュームアップ！
- ✓ お酢の酸味でさっぱり減塩！
- ✓ 冷たい麺で夏バテ防止！

