



栄養部だより



6月号

6月になりました。梅雨の時期になり毎日がうっとうしいですね。蒸し暑かったり、逆に少し肌寒い日があったりと体調を管理するのも難しい季節です。

3月に水分管理のお話をしましたが、自分が1日に飲んでいる水分量がどのくらいか把握できますか？面倒でもまめに体重計に乗って、今の自分の状態を知っておきましょう。



☆ドライウエイトと水分の関係☆

尿が出なくなった腎不全の患者さんは不要な水分が体に蓄積します。透析治療によって余分な水分を取り除く(除水)のですが、この時の基準になるのがドライウエイトです。

治療を開始するとき、ドライウエイトに体重が戻るように除水量を設定します。

例：ドライウエイト **50kg**の方だと

中1日空きの場合(ドライウエイトの**3%以内**で抑えましょう)

$$50 \times 0.03 = 1.5 \text{ kg}$$

中2日空きの場合(ドライウエイトの**5%以内**で抑えましょう)

$$50 \times 0.05 = 2.5 \text{ kg}$$



食事量も含めてこの位の体重なら透析でドライウエイトまで除水できるという目安の値です。

☆飲水量の目安☆

尿が出ている場合

前日の尿量(ml) + 500ml ~ 700ml

無尿の場合

ドライウエイト × 15ml (50kgだと $50 \times 15 = 750\text{ml/日}$)

ペットボトル、または水筒500mlを
一日で飲む量と決めると管理しやすいですよ！

水分制限は塩分制限と一緒に行うことが重要です。塩分の摂りすぎはのどが渇きます。

すると水分摂取量が増えるので、薄味を厳守しましょう！