

# 栄養部だより 5月号

日差しが暖くなり日中は汗ばむような陽気の日も増えてきましたね。  
気温が上がってくるとやはり難しくなるのが「水分管理」。  
透析患者さんにとって水分管理は生命に直結する重要な自己管理項目です。  
3月号でも水分について掲載しましたが、本格的な夏が来る前に今一度見直してみましょう。

## 水分の摂り過ぎは心臓への負担増に



体に過剰な水分が溜まる



むくみ 呼吸困難 血圧上昇 など  
心臓や血管に大きな負担を与える。



## 水分の摂取量を抑える工夫

### 1.塩分を控える

塩分が多く味の濃い食事は、のどの渇きにつながります。のどが渇けばその水分摂取が増えてしまうため、減塩を意識すると自然と水分の摂り過ぎを防げるようになります。

### 2.氷をなめる

氷は冷たさが口の中に長く残り、少量でも満足感が得られます。  
製氷皿で小さな氷を作っておくのがおすすめです。

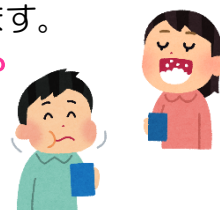


### 3.口の中を潤す

透析患者さんは、健常者に比べて口の中が乾燥傾向にあるといわれています。

「のどが渇く」のではなく「口が渇く」ことで水分を摂っていませんか？

口をすすぐ、うがいをするなどして口の中の渇きを抑えましょう。



「夏は汗をかく分、水分が必要なのは？」と感じるかもしれませんが透析患者さんの場合、透析年数が長くなるほど汗腺が委縮して汗が出にくくなるため、食事や水分を通常通り摂っていれば脱水になることはマレです。ただし発汗による体温の冷却作用が落ちるため、熱中症のリスクは高まります。「脱水予防」のためにたくさん水分を摂るのではなく、「熱中症予防」のために涼しい部屋で過ごすようにしましょう。

