

# 水分について

新緑が目に見え、すがすがしい季節となりました  
 今月は『水分』についてまとめてみました  
 再確認して頂き、この夏も安定した透析生活を送りましょう

## 復習

### ～透析患者さんの水分制限が大切な理由～

#### 理由① 尿量が減少し体に溜まると 体内の水分量が多くなる

##### ＊体の水分が溜まると起こる症状

- ・高血圧 ・体のむくみ ・心不全
- ・胸水や腹水から息苦しさ

※高血圧から動脈硬化が進行すると  
 脳梗塞や心不全などの命に  
 かかわる合併症が起こります

#### 理由② 除水量が増えると 透析中の血圧低下を招く

##### ＊低血圧が引き起こす症状

- ・眠気 ・あくび ・倦怠感 ・頭痛
- ・冷や汗 ・動悸 ・嘔気 など

※長期間透析を続けていると  
 低血圧になることもあります



1日の水分量は  
守れていますか？

#### ★1日の水分目安量★

ドライウェイト(kg)×15(ml)＋尿量

上記の水分量はあくまでも目安です  
 できるだけ少なくすることが大切です

### ～飲水量を制限するコツ～

#### ★今の水分量が目安より多い方

- ・水筒やペットボトルに入れて水分量を管理しましょう
- ・コップで飲む場合は飲んだ水分量をメモしましょう
- ・コップは小さい物を選び、少しずつ飲みましょう
- ・温かい飲み物を少しずつ飲みましょう



#### ★冷たい飲み物が好きな方

- ・冷たいものは喉ごしが良くつい飲み過ぎてしまうため  
出来るだけ常温に近い飲み物をゆっくり飲みましょう
- ・どうしても冷たい飲み物を飲みたい時は、氷をなめましょう
- ・ペットボトルに水分を入れて凍らせ、溶かしながら飲みましょう



#### ★喉が渇きやすい方

- ・カフェオレやジュースなどの甘い飲み物は  
喉が渇きやすくなるため、控えましょう
- ・どうしても喉が渇いた時はうがいをするのが効果的です



## ～水分の多い料理の食べ方の工夫～

ご飯を1食だけ  
餅や食パンに変える

ご飯150g 234kcal  
水分:90ml



もち2個 223kcal  
水分:45ml

食パン6枚切り  
223kcal  
水分:25ml

揚げ物や炒め物などの  
調理法を取り入れる

揚げ物や炒め物・焼き物は水分が蒸発するため  
透析患者さんにはオススメの調理方法です  
煮込み料理は水分量が多いため平日に食べるなど工夫しましょう



麺類の汁は残す

塩分・水分の摂り過ぎに繋がるため汁は残しましょう



### ★夏によく食べる料理★

そうめん

- ・麺をゆでた後、氷水に漬けると水分を吸うため  
ざるにあげて水分をしっかりと切りましょう
- ・麺は全部つゆに浸さず1/3位をつけることで塩分が減ります



夏野菜・果物

- ・夏野菜は水分を90%以上含むものがほとんどです  
1食で食べる野菜は100gを目安にしましょう(トマト1/2個で100g)
- ・果物は水分だけでなくカリウムも多い為、1日50gを目安に食べましょう



アイス  
シャーベット  
ゼリー

アイスクリームやシャーベット、ゼリーは70～90%くらい  
水分できています。また糖分が多いものもあるので  
喉が渇きやすいです。体重増加が多い人は控えましょう



5月  
レシピ

## ～まぐろと野菜のマリネ～

材料 (2人分)

作り方

きゅうり 40g  
玉ねぎ 40g  
黄ピーマン 20g  
赤ピーマン 20g  
びんちょうまぐろ 20g  
酢 小さじ4  
オリーブ油 小さじ2  
砂糖 大さじ1  
塩 ひとつまみ  
黒こしょう 適量

- ①玉ねぎ、黄ピーマン、赤ピーマンは  
スライスして茹でてこぼしする
- ②きゅうりはせん切りにして水さらしして  
塩もみする
- ③びんちょうまぐろは野菜と同じ大きさ位に  
切っておく
- ④調味料を合わせておく
- ⑤①～③の食材と合わせ調味料を混ぜ合わせる

栄養価 (1人分)

エネルギー	83kcal	カリウム	148mg
水分	73g	リン	48mg
蛋白質	3.0g	塩分	0.31g

CHECK!

コメント

塩がなくても食べれる人は  
入れずに作るとさらに減塩になります  
(塩入れず作ると塩分0.01gです)