7月
栄養便り

Water Intake

なぜ 水分管理が重要なのか

1.体に水が溜まりやすい

慢性腎不全により、余分な水分を尿として排出できないため

2.心臓や肺への負担を防ぐため

水分過多は、心不全や肺水腫を引き起こすリスクがある

3.透析時の負担を減らすため

一度に多くの水分を除去すると、血圧低下などの合併症が起こりやすくなる

1日の水分目安量

ドライウェイト(kg)×15(mℓ)＋尿量

水分を減らすコツ

塩分を控える

塩分の多い食事は喉の渇きを促すため
減塩を意識することで自然に
水分摂取を抑えることができる

少量ずつ飲む

レモン水や麦茶など塩分やカフェインの
少ない飲み物を、少しずつ口に含むと
満足感を得ることができる

氷を活用する

氷(15～20cc)を口の中でゆっくり
溶かすことで水分摂取を抑え
満足感を得ることができる

口の乾燥対策をする

透析患者は口の渇きを感じやすいため
うがいや口腔ケアで喉の渇きと
混同しないようにする

食事に含まれる水分を減らす

鍋物や汁物、麺類など水分の多い
料理はなるべく一日一回までにする

透析間のDWの増加目安

次の透析まで中1日：DWの3％以内
次の透析まで中2日：DWの5％以内

例)DW50kgの場合…中1日+1.5kg
中2日+2.5kg