



水分管理をするには



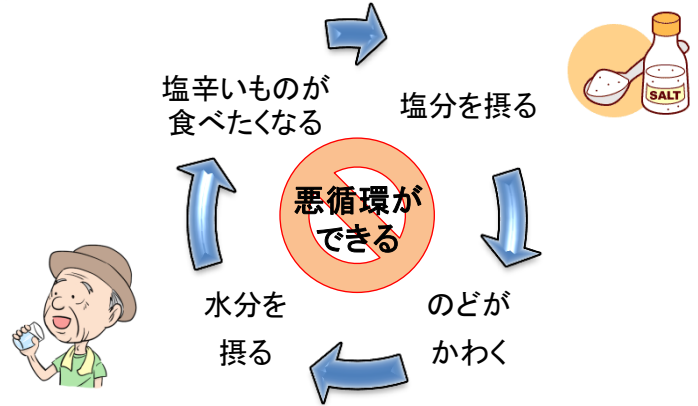
まず「塩分の管理」から!!

透析間の体重増加は、飲水量で決まるといわれています。

塩分を1g摂取すると、血液中の塩分濃度を元に戻そうとするのに水分がおよそ100ml必要になります。

水分管理をするには、まず塩分の管理から気をつけてみましょう。

塩分と水分の関係について



このようなサイクルで体重が増えていきます!!

＜ 塩分を減らすためには… ＞

① 1日の塩分摂取量の目標は、6g以下です!!

人により塩分の摂取量は異なりますが、3～6gに抑えられるのが理想的です。

② 何にどのくらいの量の塩分が使われているかを知りましょう!!

まず、初めにどのくらいの塩分が含まれているか、「栄養成分表示」を見て確認しましょう。

※コンビニなどでは栄養成分表示に塩分相当量が表示されていない場合があります。

ナトリウムと塩分の関係について…「ナトリウム0.4g = 塩分1g」覚えておくと便利です。

③ 食事の時に塩分を意識してみませんか？

お醤油やソースなどの調味料は、かけるのではなく、つけて食べてみましょう。

料理の際は、レモン・酢や香辛料(こしょう・カレー粉・とうがらし・からし)を活用しましょう。

下のチェック項目で、当てはまるものはありますか？

これって塩分とり過ぎ!?

ー 5つ以上当てはまると、塩分のとり過ぎかもしれませんー

- ... 濃いめの味付けが好き
- ... ファーストフードやスナック菓子をよく食べる
- ... コンビニ弁当や外食が多い
- ... 食事には漬物や佃煮が欠かせない
- ... 何にでもしょうゆをかけてしまう
- ... マヨネーズ、しょうゆやソースなどは、たっぶりかけないともの足りない
- ... 麺類のスープやみそ汁は残さず飲んでしまう
- ... かまぼこ、さつま揚げなどの練り製品や、ハムなどの加工食品をよく食べる



栄養成分表示の一例

標準栄養成分(1食分100g当たり)

エネルギー	377kcal
たんぱく質	8.2g
脂質	14.5g
炭水化物	53.6g
ナトリウム	2.2g
	(めん 0.9g)
	(スープ 1.3g)
カルシウム	278mg

～スタッフたより～

6月に開催された、第60回日本透析医学会において、河邊看護師長、鈴木技士、糸久技士、鳥谷部技士が、発表しました。



* 目標とする体重増加量については、スタッフにおたずねください。

次回のテーマは「カリウム」についてです。

