



今月はドライウエイトについてです。  
皆さん、ドライウエイトって何かわかりますか？  
ご自分のドライウエイトを知っていますか？

## ドライウエイト(DW)ってなに…??

皆さんは「ドライウエイトを下げましょう」、または「上げましょう」と言われた時、どう思っていますか？

- 『食事量を減らさなくちゃ...これ以上痩せたくないのに...』
- 『これ以上ドライウエイトを下げられたら体がもたないよ...』
- 『中2日で増えちゃうから、ドライウエイトはなるべく下げておきたいのに...』
- 『昔は〇〇kgの時もあったんだから、変えなくても大丈夫なんだけど...』 このように思ったことはありませんか？



### ○ドライウエイトとは…

体に余分な水分がたまっておらず、心臓や血管に負担がかからず、生活をするうえで体調が良い状態の体重をドライウエイトとして、透析をする時の目標体重としています。

**患者さんの理想とする体重を設定するのではなく、体の調子や諸検査などから導き出すものなのです。**

なお、ドライウエイトの増減はおもに筋肉や脂肪の変化量によるもので、透析間の体重増加はおもに水分によるものです。区別して考えましょう。

### ○では、どうやって決めているのでしょうか??

尿として水分を排泄できない透析患者さんは、筋肉・脂肪の痩せた、太ったを体重だけで把握することは困難です。

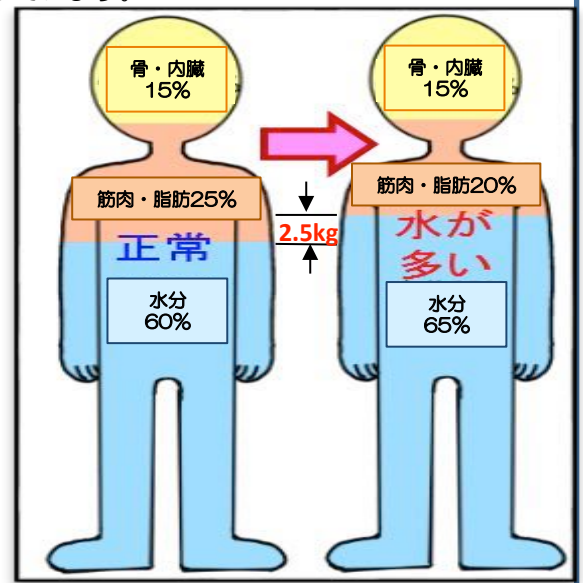
ドライウエイトは、①年齢 ②性別 ③心臓病の有無 ④血液検査値 ⑤むくみの程度 ⑥心胸比(胸部レントゲン) ⑦自宅での血圧 ⑧透析中の血圧などを総合的に考慮して、決定しています。

#### たとえば…

ドライウエイト50kgのAさん、血圧が安定していて、むくみもなく、調子が良かったのですが(図左)、食欲が少し落ちてしまい、ひと月後には、血圧が高くなってきました。この時、Aさんに何が起きているのでしょうか。やせて筋肉・脂肪の量が2.5kg減ってしまっているのですが、ドライウエイトが50kgのままだったので、減った分は水分で補われている状態となっていました(図右)。このため、血圧が高くなったわけですが、過剰な水分である2.5kgを、もとのドライウエイトからひいた47.5kgにドライウエイトを設定しなおして透析することで、体への負担をなくすることができます。

**余分な水分は、心臓や血管に負荷をかけるだけで良いことは一つもありません。**

私たちが「ドライウエイトを変えましょう」と言った時には、すでに体液量が増えたと考えられる状態なのです。



下の表のような症状がでた場合は、ドライウエイトを検討しますので、遠慮せずにスタッフへお話しください。

DWを上げた方がいい症状	DWを下けた方がいい症状
透析後、耳鳴りがする	体が重い
透析後の疲労感が以前より増した	むくみがある
透析後すぐに起き上がれなくなった	横になると余計に息苦しい
血圧が下がったり、足のつれがある	血圧が高い

**ドライウエイトを理解してよりよい生活を送りましょう!**