

第9回 病態栄養部だよ！

病態栄養部 石川香織

DW(ドライウェイト)とは何か？

身体に余分な水分の貯留がなく、心臓に負担がかからず、生活や仕事をする上で体調が良いと感じられる体重のこと。

DW(ドライウェイト)の決め方は？

- 顔や手足に浮腫みがない
- 心胸比が大きくない
- 血圧が正常範囲内にコントロールされている
- 横になった時に呼吸困難や倦怠感がない
- 透析中に急激な血圧低下や筋肉の痙攣をおこさない



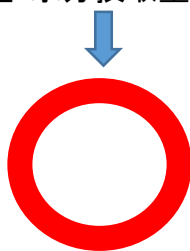
体重増加の目安
中1日: 3%以内
中2日: 5%以内

(例)60kgの人であれば、
中1日: +1.8kg(61.8kg)
中2日: +3kg(63kg)

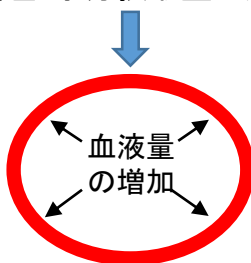
Point

DWを上げたから太るわけではなく、**太った身体に合わせるためにDWを上げます。**
身体が痩せて、水分だけが身体に溜まった状態を改善するために、DWを下げます。
つまり、DWを下げたからと、**体重の増え幅を気にして食事量を減らすと、余計に身体が痩せてしまうため、身体に水分が溜まり、悪循環になります。**
また、身体に水分が溜まると、血液中の水分も増加し、血圧も高くなってしまいます。

食塩・水分摂取量が適正



食塩・水分摂取量が過剰



血管

血液量(水)の増加
浮腫み
体重(水による)増加
血圧上昇

痩せないために、どうすれば良いか？

適切なエネルギー&たんぱく質の摂取が重要になります。

- ★必要なエネルギー量が摂取できない→身体の筋肉が使われ、痩せていく原因になります。
- ★必要なたんぱく質が摂取できない→栄養状態が悪くなり、風邪にかかりやすくなります。



しっかり食べることが、
大切です。



どうしても食べられない
時は、栄養補助食品を
使えばいいみたいよ！

エネルギー・たんぱく質に関して

自分の身長と照らし合わせてみましょう!

以下の表が1日の摂取量の目安になっています。

身長	エネルギー	たんぱく質	ご飯の目安量(エネルギー・たんぱく質量)※1食分
~145cm	1600kcal	55g	150 g (252kcal・3.8 g)
146cm~160cm	1800kcal	60g	180 g (302kcal・4.5 g)
161cm~170cm	2100kcal	70g	230 g (386kcal・5.8 g)
175cm~	2400kcal	70~80g	250 g (420kcal・6.3 g)

身長160cmの人が、毎食ご飯180g×3食摂取すると、エネルギーは906kcal、たんぱく質は13.5g。1日の必要量から差し引いてみると、

エネルギー: 1800kcal-906kcal=894kcal、たんぱく質: 60g-13.5g=46.5gを残りのおかずで食べれば良いこととなります。

具体的に、1日の目安として、

朝: 卵1個又はウインナー2本
 昼: 魚又は肉80g(魚1切れ、肉3枚)
 夕: 魚又は肉80g(魚1切れ、肉3枚)



実は、これだけ食べても、エネルギーとたんぱく質は、まだ足りません。そのため、間食やデザート、付け合わせを利用します!

間食: プリン、どら焼き、お団子、お饅頭等
 付け合わせ: 豆腐1/4丁、卵豆腐1個

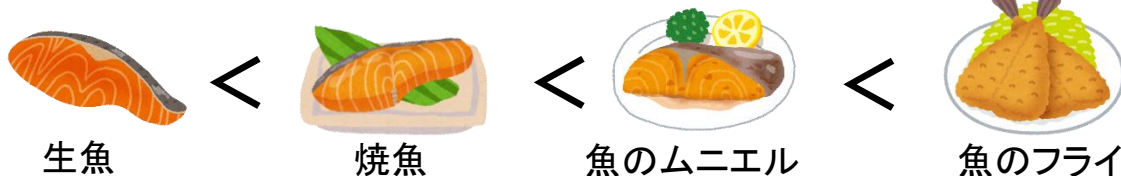
※難しい場合は、管理栄養士にお声掛けください。



※魚肉は自分の掌一枚分の大きさを1食毎に食べることが、ポイントです!



★以下は、エネルギーアップの調理方法です。



食べられない場合はどうすれば良いか?



※栄養ドリンクを飲む際は、管理栄養士にご相談下さい

どうしても食べられない場合は、栄養ドリンク(栄養補助食品)等を利用してみましょう! 値段は、1個約200円程です。透析日に飲む場合は、透析後に飲みましょう!



エネルギー: 200kcal
 たんぱく質: 7.5g
 カリウム: 179mg
 リン: 129mg



エネルギー: 200kcal
 たんぱく質: 5.0g
 カリウム: 9~17mg
 リン: 4~5mg



エネルギー: 200kcal
 たんぱく質: 7.5g
 カリウム: 120mg
 リン: 140mg



エネルギー: 100kcal
 たんぱく質: 3.7g
 カリウム: 120~180mg
 リン: 72~86mg