

# 第11回 病態栄養部だよ！

## 体重コントロール

病態栄養部 石川香織

～体重が増えるから食事を減らすというのは間違いです～

体重について指摘を受けたことがある患者さんは少なくないはずです。

では「体重が多いということは太るということだから食事を減らせば良い！」という考え方は適切な体重管理でしょうか…？

つまり…

透析間で体に溜まった水の分だけ体重が増えているということです。

### ■透析間の体重増加のしくみ

入る水

食事中的水分  
(約1000ml～1200ml/日)  
飲水  
代謝水\* (約300ml/日)  
\*エネルギーが産生される時に体内で作られる水のこと。

出る水

尿量  
便 (100ml/日)  
汗や呼吸の不感蒸泄  
(約600ml/日)

透析間の  
体重増加量

### ■自分がどのくらい水分を摂取しているか知ることは大切です。

#### ①普段使っているコップはどのくらいの大きさですか？

1日何杯飲んでいきますか？

ちなみに

氷1個は20～30ml、うがい1回は6～10mlの水分摂取となります。

《1杯当たりの例》



当院の入院用コップ  
(150ml)



コーヒーカップ  
(120～150ml)



グラス  
(200ml)



マグカップ  
(200～300ml)



湯呑  
(120～150ml)



ビール中ジョッキ  
(400～500ml)

飲水: コップ \_\_\_\_\_ ml × \_\_\_\_\_ 杯 = \_\_\_\_\_ ml

薬を飲むときの水: コップ \_\_\_\_\_ ml × \_\_\_\_\_ 杯 = \_\_\_\_\_ ml

#### ②ペットボトルや紙パック等コップ以外の飲料はどのくらい飲みますか？

商品名

\_\_\_\_\_ ml × \_\_\_\_\_ 本 = \_\_\_\_\_ ml

★現在、あなたが1日で飲んでいる量 \_\_\_\_\_ ml

# ■では、透析間の体重増加の目安を考えてみましょう！

## 《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)

あなたのドライウェイト \_\_\_\_\_ kg

中1日の日 + \_\_\_\_\_ kg ( \_\_\_\_\_ kg) 以内

中2日の日 + \_\_\_\_\_ kg ( \_\_\_\_\_ kg) 以内

を目安としましょう！

## ■飲水量の目安は・・・？

### 【体重】

～47kg ……600ml

61～67kg ……900ml

48～54kg ……700ml

68kg～ ……1000ml

55～60kg ……800ml

※症状・個別性は適時、主治医に相談してください。

★あなたの1日の飲水量の目標 1日あたり \_\_\_\_\_ ml

現在飲んでいる量と比べてどうでしょうか・・・？

Point

透析間の体重の増加は塩分と水分の摂りすぎが原因です。

## 塩分を摂ると体は水分を欲しがります

塩分を摂りすぎる

喉が渇いて水を飲みたくなる

塩辛いものが欲しくなる

また水が飲みたくなる

この繰り返しで体重が増加してしまいます・・・。

## 水分を減らすコツ

- ・減塩の食事を心がける。
  - ・小さめのコップを使う。
  - ・飲水時間を決める。
  - ・飲み物の代わりに氷を舐める。 etc.
- 自分に合った方法を見つけましょう！

1日あたり塩分を約8g摂取すると透析間の体重は1kg増加すると言われています！