

# 栄養だより6・7月

今回のテーマ水分です。  
 少しずつ夏が近づいて来ました！  
 これから夏に向けて気温が上がっていく中、  
 熱中症にならないように水分管理していきましょう。

透析治療中の患者さんが熱中症予防で特に気を付けるべき点

## ★こまめな水分補給★

水分・塩分を過剰に摂って体重が増えすぎないように、体重をはかって確認しながら少しずつこまめに水分をとりましょう。  
 特にマスクをしていると口の中が湿っている状態が保たれて、喉の渇きに気づきにくいので注意が必要です。

## 水分補給の目安



透析の間の体重の変動は、  
 中1日でドライウェイトの**3%以内**、  
 中2日でドライウェイトの**5%以内**  
 にすることが大切です。



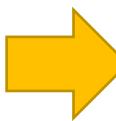
汗をかいていない  
 少ない時



失うナトリウムの量は少ない

ナトリウムやカリウムの  
 含まれていない（少ない）物を飲む

汗をたくさん  
 かいた時



ナトリウムも失われる

ナトリウムの含まれるスポーツ  
 ドリンクを少しずつ飲む

種類によってナトリウム、カリウム等が多く含まれている飲み物もあるため、注意が必要です！

アルコールやコーヒー、紅茶などは水分補給には適していません。



体内で分解される際に水分を消費してしまいます。

コーヒーや  
 紅茶など



カフェインを含む飲料は利尿作用があります。

## ★飲み方の工夫★

●喉が渇いた時は  
 氷(約20mL)を舐めたり、  
 うがい(約10mL)をする。



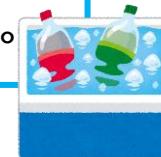
●水を飲むコップは  
 小さいものを選ぶ。



●1日の水分量を水筒や  
 ペットボトルに入れて、  
 水分量を管理する。



●水をペットボトルに  
 入れて凍らせ、溶かし  
 ながら少しずつ飲む。



※飲み水の量をしっかり管理しているにもかかわらず大幅に体重が増えてしまう人は、無意識のうちに水分量が多い食品を摂っている可能性があります。意外と水分量が多い食品もあるので、「水分＝液体」と思い込まないことも大切になります。

## <水分量の多い食品>

- お粥・雑炊
- 麺類
- 鍋物
- 煮物
- カレー・シチュー
- 汁物・スープ
- あんかけ料理
- アイスなど

