

水分管理について

本格的な夏がやってきました！

この時期になると食欲が落ちてきて、さっぱりあっさり食べられるものが欲しくなってくると思います。しかし、夏場に食べやすい食品には水分が多く含まれる傾向にあります。

汗をかくため水分管理がしやすくなる時期ではありますが、食品からの水分の摂り過ぎには十分ご注意ください。

★安全な透析を行うための水分管理の目安★

週3回透析の場合(1日の目安量)の飲水量の目安

無尿の人	500ml
尿が出る人	500ml+1日の尿量

※摂取してよい水分量は様々な条件(尿量・季節・発汗量など)によって異なります。

体重増加の目安量

1日空き体重	ドライウエイト(基準体重)の3%以内
2日空き体重	ドライウエイト(基準体重)の5%以内

～ご自分の体重増加の目安量を計算してみましょう！～

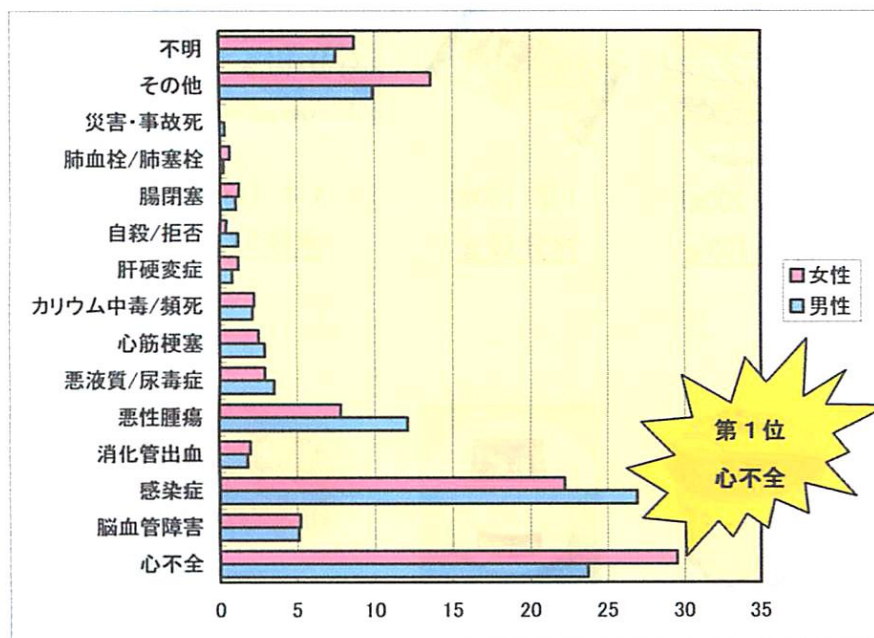
ドライウエイト () kg $\times 0.03 =$ () kg

ドライウエイト () kg $\times 0.05 =$ () kg

※ドライウエイトは今後変更になる場合もあります。



【導入患者の死亡原因分類】



透析患者さんの死亡原因の第一位は「心不全」です。水分摂取量が多く体重増加量が過剰となると、心臓肥大を生じて心臓への負担が増します。そうすることで心不全の発生または増悪を引き起こしてしまいます。適切な体重や血圧の管理、食事での塩分コントロールを行なうことで、心不全の危険をかなり軽減することができます。

★水分の摂り過ぎを防ぐ方法★

1. 食事時間以外に不規則に水やお茶を飲まない。
2. 湯飲みやコップは小さい物を使う。また、水筒やペットボトルを用いるなどして、1日の飲水量を管理する。
3. 調理の際は十分煮含め、煮汁は一緒に盛りつけない。
4. 麺類やカレー、鍋物等水分の多い料理は、透析が1日空きの日に食べたり、1日の中で重ねて食べないようにする。
5. 麺類は必ず汁は残す。つけ汁で食べるようにする。
6. 軟らかい御飯やお粥を食べ過ぎない。水分増加が多い時は、主食を水分の少ない餅やパンに変えてみる。
7. 水分の多い間食（プリン・ゼリー・ヨーグルト・アイスクリーム等）は食べ過ぎない。
8. のどが乾いたら、うがいや歯磨きをする（うがい1回で約5～10ccの水を摂取）。
氷も食べ過ぎないようにする（氷1個あたりの水分20～25cc）。

市販されているおやつの水分量は…？

暑い時期に美味しいデザート類には水分が多く含まれています。水分管理の妨げになることがあるため、食べ過ぎには充分注意しましょう。

★アイスクリーム★



1本 65ml
水分 50g



1本 110ml
水分 56g



1本 200ml
水分 103g



1個 160ml
水分 62g



1本 113ml
水分 93g

★ゼリー・プリン類★



1個 25g
水分 12g



1個 250g
水分 200g



1個 105g
水分 77g



1個 110g
水分 91g



1個 270g
水分 267g

透析食のポイント

「秋の日は釣る瓶落し」と言うように、日が短くなり、季節はすっかり秋になりましたね。皆様いかがお過ごしでしょうか？汗をかきにくい季節になり、夏と同じように水分を取っていると、体重が増加した！！などということはありませんか？

そこで、今月のテーマは・・・

水分・塩分管理について！！

体に入る水分には飲み物はもちろん、食べ物の水分、食べ物が体の中で燃えた時にできる水分（代謝水）があります。体から出る水分には、汗や尿、便や呼吸があります。

汗や呼吸による水分は個人差がありますが、夏に比べ、冬は少なくなります。食事は体に必要な栄養素を取り込むためにも大切ですので、食事量で体重管理をするのではなく、水分調整は飲み物の水分量を調整して体重管理を行っていきましょう。

透析中の体重増加は
（体に入る水分）－（体から出る水分）
＝1日空き・・・ドライウェイトの**3%**
＝2日空き・・・ドライウェイトの**5%**
までを心がけて調整しましょう！

入る水分
・食事＝約1000ml
・飲水＝（ ）ml
・代謝水＝300ml

出る水分
・汗、呼吸＝約800ml
・便＝300ml
・尿＝（ ）ml

入る水分と出る水分の釣り合いが取れるように管理しましょう。



水分の増加は、浮腫み、体重増加、呼吸困難、血圧上昇などの症状が現れ、高血圧、心不全、肺水腫（肺に水が溜まり呼吸が苦しくなる）などの原因につながります。

また、透析時の除水量が多くなり、透析中に血圧低下や筋痙攣（下肢のつり）などを引き起こします。

これらを予防し、安全に透析を行うためにも、水分管理をきちんと行う必要があるのです。

計算してみましょう！

あなたのドライウェイト(DW)は、（ ）kg

1日空き DW（ ）kg × 0.03 = (A) kg
DW（ ）kg + (A) kg = () kg以内が目標

2日空き DW（ ）kg × 0.05 = (B) kg
DW（ ）kg + (B) kg = () kg以内が目標



定期的に体重測定しましょう！



まずは自分が飲んでい
る水分量を把握することが第一！
ペットボトルや水筒を活用し、
どれくらい飲んでい
るかを把握して
みましょう！

のどが渇いたときは氷を口に含む、冷たい水でうがいをする、熱いお茶を少し飲むことによって口の中をすっきりさせることができます。また、ミント系の飴やガム、タブレット、口腔内スプレーを利用することも水分量を減らすポイントです。



塩分管理について

塩分の多い食品を食べ過ぎると、喉の渇きが強くなります。腎臓が正常に働いているときには、余分な塩分は尿中に排泄されますが、透析患者さんの場合、腎臓からの塩分の排泄が不十分なので血液中に塩分が溜まり、これを薄めようとする結果、口渇が増し、体は水分を欲しがります。結果、水分量が増え体重増加につながります。

透析患者さんの1日の塩分摂取目標量は6g未満です。

減塩のコツ



★高塩分食品に注意

- ・汁物は1日1杯までに
- ・漬物、醤油、塩、ソースは食卓に置かない
- ・魚は干物や塩蔵品ではなく、生の魚を
- ・練り製品(ハム、ソーセージ、ちくわ、かまぼこなど)に注意



★調理方法の工夫

- ・醤油を使った料理(煮物など)ばかりを重ねない
- ・味にメリハリをつける
- ・酢や香辛料(辛子、わさび、コショウなど)、マヨネーズ、洋風ドレッシングを利用する
- ・青じそ、生姜、みょうが、ねぎなどの香味野菜、柚子、レモンなどの柑桔系を利用して風味をつける
- ・油を料理にうまく取り入れるとコクが増す。風味のあるごま油を使うのも◎

★食べ方の工夫

- ・麺類摂取時は汁を残す。また、麺自体にも塩分が含まれているため、2日空きのときは極力食べないようにしましょう。
- ・漬物は食卓に置かない、または決めた量だけを小皿に取り分ける
- ・醤油は「かける」よりも「つける」

身近なものの塩分

濃口しょうゆ



小さじ1杯

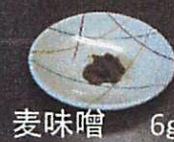
塩分0.8g

薄口しょうゆ



小さじ1杯

塩分0.9g



麦味噌 6g

塩分0.6g

マヨネーズ



小さじ1杯

塩分0.1g



ちくわ

塩分1.2g



1杯 (汁も飲んだ場合)

塩分6.0g



梅干し

塩分2.2g



1杯 (汁も飲んだ場合)

塩分6.0g



ふりかけ

塩分0.3g



味噌汁

塩分1.4g



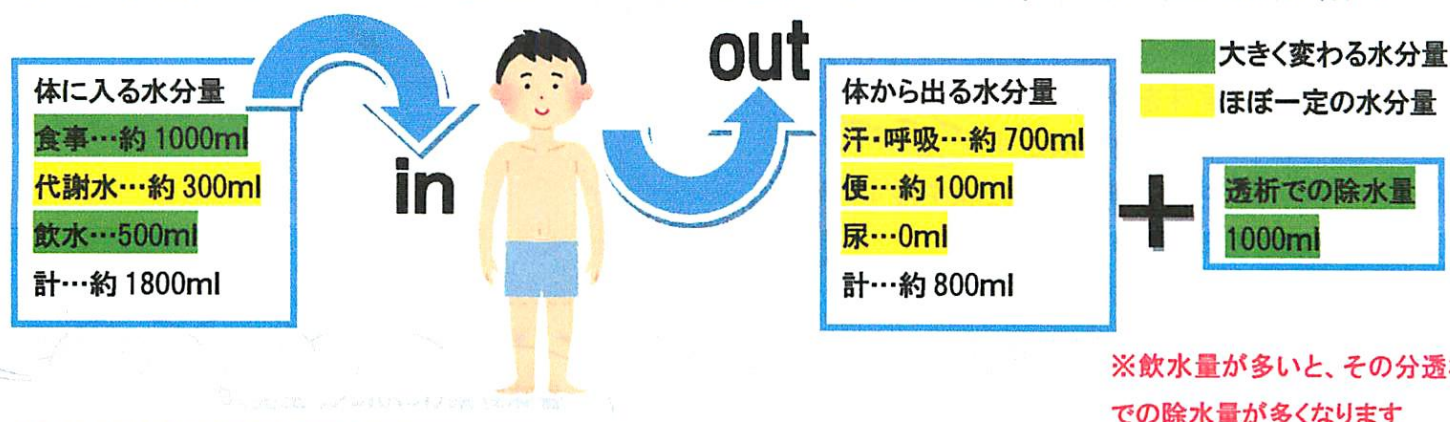
水分・塩分管理について

なぜ水分と塩分を管理する必要があるの？

私たちの体は血中のナトリウム濃度を一定に保とうとする働きがあります。そのため、塩分を摂り過ぎると、のどが渇いて、水分を多く摂り過ぎてしまいます。透析患者さんは尿が出ない、あるいは出ても少ないため、体の中に水がたまりやすくなります。体の中の水分が過剰になると、高血圧、心不全、肺水腫などの症状を引き起こします。また、1回の透析で大量の水分を除去しようとする、血管内の水分が急激に減るために血圧が低下してしまい危険です。このような状態は、非常に心臓に負担をかけます。

そのため、水分と塩分の管理はとても重要となります。

体に入る水の量と、出る水の量の差が体重増加量となり、「**体重管理＝水分管理**」となります。体内の水分は下記のように動いています。水分摂取量と透析での除水量の関係(例:尿量 0mlの場合)



■透析間の体重増加の目安

1日空きの透析の場合、ドライウエイトの 3% 以内、2 日空きの場合は 5% 以内を目標に水分摂取量を調節して下さい。

【ドライウエイトが 50kg の患者さんの場合】

1 日空きの透析なら **3% 以内**→1.5kg

2 日空きの透析なら **5% 以内**→2.5kg

※ドライウエイトとは、体の中から過剰な水分を取り除いた時の体重のことです。「目標体重」や「至適体重」とも呼ばれます。血圧や心胸比、体調等で医師が決定します。

水分管理のポイント

食事時の水分についての工夫

- ・水分の多い料理(鍋物、汁物、麺など)、食品(ゼリー、寒天、ところてんなど)を控えめにする
- ・調理方法を工夫する(焼き物、揚げ物、炒め物を取り入れる)

飲み水についての工夫

(飲みものはお茶、氷、ジュース、コーヒー、酒類など)

- ・マイカップや水筒を常備する
- ・お茶を熱くして少量にする
- ・氷をなめる(氷1個:約 20mlのため、食べ過ぎには注意)
- ・湯飲み茶碗、コップを小さくする
- ・喉が渴いたらうがいをする(うがい 1 回:約 10ml)



塩分管理のポイント

【1日の食塩摂取目標量】食塩 6g未満/日

食べ方の工夫

- ・塩分量の多い食品は控える
(漬物、佃煮、塩蔵食品、練り製品、肉加工食品、インスタント食品、レトルト食品など)
- ・汁物は1日1杯までに
- ・麺類のスープは残す ※麺自体にも塩分が多く含まれるので注意
- ・醤油やソースは「かける」よりも「つける」



調理の工夫

- ・香味野菜を利用する(ねぎやしそ、生姜、にんにくなど)
- ・香辛料を利用する(ごまや山椒、カレー粉、唐辛子など)
- ・香りや酸味を利用する(レモンやゆず、すだちなど)
- ・だしの旨味を利用する
- ・焼いた香ばしさを活かす
- ・とろみやたれ焼きで舌に味を残す
- ・油を使ってコクをつける



～春雨の中華風炒め～(主菜)



材料 (1人分)

豚バラ肉(コマ切れでも) 60g
春雨(乾燥) 10g
玉ねぎ 20g
人参 10g
茄子 30g
チンゲン菜 20g
しめじ(きのこ類) 20g
にんにくのみじん切り 0.5g
生姜のみじん切り 1g

■ 調味料

★オイスターソース 小さじ 1/2
★豆板醤 0.5g
★酒・砂糖 各大さじ 1/2
★醤油 小さじ 1/2
★水 40 cc
★鶏ガラ(顆粒) 0.5g
ごま油適量

香味野菜(にんにく、生姜)の香りを上手く利用します。豆板醤でピリッと辛みを効かせ、暑い時期を乗り切るスタミナ料理としてもお勧めです。

【作り方】

- ① 春雨を茹で、食べやすい長さに切る。
- ② 豚バラを食べやすい大きさに切る。野菜、きのこも食べやすい大きさに切り、カリウムを減らすために下茹でする。
- ③ フライパンに油を熱し、にんにく、生姜を炒め、豚バラに火を通す。
- ④ 野菜、きのこを入れて炒める。
- ⑤ ★の調味料を順に入れ、沸騰したら春雨を加え、汁が少なくなるまで炒める。
- ⑥ 最後にごま油を回しかけて、ひと混ぜする。

1人分

エネルギー: 324kcal
蛋白質: 10g
カリウム: 362mg
リン: 130mg
塩分: 0.9g



『減塩・水分管理』について

H29. 6月発行

最高気温が30℃を超える日も増え、冷たいものが美味しく感じる季節になりました。今回は安定した透析生活を送るためにも重要な、塩分と水分管理のポイントについて説明します。

なぜ水分管理が必要なのか？

次の透析までの間に体重増加量が多く、体の中に余分な水分がたまり過ぎると透析による除水量を増やす必要があります。それにより・・・



- | | | | |
|--------|---------|----------|------------|
| ・ 血圧低下 | ・ 胸痛、腹痛 | ・ 不均衡症候群 | ・ 呼吸困難 |
| ・ 不整脈 | ・ 意識障害 | ・ 吐き気、嘔吐 | ・ こむら返り など |

を引き起こしやすくなります。

1日の水分摂取量の目安・・・1日の尿量+500ml

※摂取してよい水分量は色々な条件（季節、発汗量など）によって異なります。



体重増加の目安量

1日空き体重 ドライウエイトの3%以内

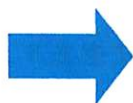
2日空き体重 ドライウエイトの5%以内

※ドライウエイト（基準体重）とは体に余分な水分が溜まっていない状態をいい、血圧・心胸比・体重などをもとに、主治医が総合的に判断し決定します。

《水分の摂りすぎを防ぐポイント》

- ・ 1日の目標水分量を水筒やペットボトルに入れておく。
- ・ 今よりも一回り小さなコップや湯飲みに変える。
- ・ 麺類やカレー、鍋物など水分の多い料理、ゼリーやところてんなど水分の多い料理は控えめにする。
- ・ 軟らかいご飯やお粥を食べ過ぎない。水分増加が多い時は主食を餅やパンに変えてみる。
- ・ のどが乾いたら、うがいや歯磨きをする（うがい1回約10mlの水を摂取）
- ・ 氷も食べ過ぎないようにする（氷1個あたり約20mlの水分）

※できれば1日1回は体重を測り、どれだけ体重が増加しているかを確認しましょう！



塩分を取りすぎるとどうなるか？

塩分の取りすぎは喉の渇きを引き起こし、飲水量が増加し水分管理もうまくいかなくなってしまう。

また、水とともに体の組織にたまり、浮腫や高血圧を引き起こすことになります。塩分を多く含む食品を控え、味付けは薄味を心がけ、血管への負担を減らしましょう。



1日の食塩摂取目標量・・・食塩6g未満

《塩分を控えるためのポイント》

- ・漬物や佃煮、練り製品など塩分を多く含む食品を控える。
- ・メイン料理に重点的に味付けし、その他は薄味にする。
- ・香辛料、薬味、酸味を利用する。
(こしょう、唐辛子、わさび、からし、カレー粉、生姜、しそ、ゴマ、レモンなど)
- ・醤油やソースはかけずに付けて食べるようにしましょう。
- ・下味は付けない。(茹でる時の塩、野菜の塩もみ、酢の物の塩なども省きましょう)
- ・油のコクを利用する。(ゴマ油、オリーブ油など)
- ・旨味のある食品を使う。(椎茸、昆布、かつお、貝類などの天然のダシの旨味を利用する)



だし醤油を利用するのも減塩に効果的です！

醤油100ml、酒100ml、みりん50ml、昆布：5g、かつお節10g

材料を合わせ一晩おき、火にかけ沸騰して5分程したら火を止め冷ます。

容器に入れて冷蔵庫で保存しましょう。

使用期限は1週間ほどです。



アジの辛子揚げ

エネルギー168kcal タンパク質：12.2g カリウム：234mg リン：147mg 塩分：0.8g



●材料(1人分)

アジ	60g
酒	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2/3
みりん	小さじ1/2
練からし	小さじ1/2
片栗粉	適量
揚げ油	適宜

- ① 調味料を合わせておく。
- ② アジを①に入れて混ぜ、10分おく。
- ③ ②のアジに片栗粉をまぶし、揚げる。

味付けが物足りない方は、レモンを絞ると減塩に効果的です！

薄味料理は初めのうちは物足りないかもしれませんが、だんだんと慣れてきます。しかし体調不良などで食が進まない時は塩分制限よりも漬物やふりかけを利用して、少しでもご飯を食べることも必要です。



減塩について

～体重管理は減塩から～

平成 26 年 5 月発行

なぜ減塩が必要なのか、その理由をご存知ですか？

透析間の体重増加は塩分摂取量で決まるといわれています！

塩分が 1g 増えると、血液中の塩分濃度を正常にするために 1リットルの水が必要になり、

結果として体重が 1kg 増えることになります。

水分を取りすぎると、心臓や血管に大きな負担がかかり、

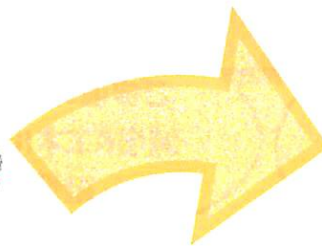
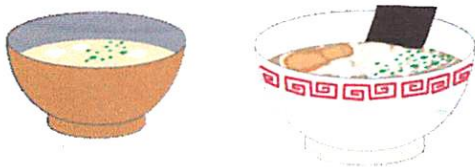
「むくみ」や「血圧の上昇」などの症状が現れます。

1 日に摂取する塩分の量に注意して、水分摂取が増えないように気をつけましょう。

塩分目標：6g 未満/日

①食事に含まれる

塩分をとりすぎると…



②血中の塩分濃度が上がり、

体が濃度を下げようとしてのが渴く

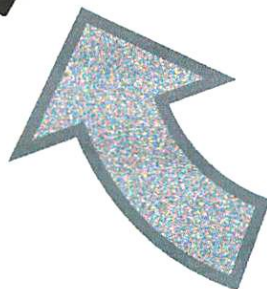


③薄くなりすぎた

血中の塩分濃度を元に

戻そうとして、

塩分がほしくなる



体重増加

①～③を繰り返す
悪循環となります！



今日からできる！減塩の工夫♪

～醤油や味噌を使いすぎていませんか？～

下味には塩の代わりに
カレー粉や胡椒、生姜や
にんにくなどが
お勧めです

サラダには塩分の少ない
マヨネーズや
ポン酢(酢とかんきつ果汁のみ)
がおすすめです

※醤油が入った味付きポン酢は
塩分が多いため、
使う量に注意が必要です。

鶏天カレー風味

大根の煮物

りんごのコンポート

サラダ

ビーフン

主食は**米飯**を基本に！
食パン6枚切り1枚あたり0.8g、
うどん1玉あたり0.8gの塩分が
含まれています

ごま油の風味で
減塩&エネルギー
確保

汁物を**酢の物**や**炒め物**
に変えるだけでも大幅な
減塩が可能です

※漬物や梅干しは塩分が多いので要注意です。

※練り製品やウインナーなどの加工食品は極力控えましょう。



おかずは塩分の多い煮物や汁物ばかりに偏らず、
酢の物やあえ物など塩分の少ない料理も組み合わせましょう。

おかずの味付けを全部薄くすると食が進まなくなるため、

主菜はしっかりと味付けし、メリハリをつけて、全体の塩分量を調整しましょう。



★ 塩麴 ★



今、よく耳にする言葉ですね。

いろんなところで紹介されていて、本もたくさん出ています。

旨味もあり、お肉もやわらかくなる、あと美容にも・・・など利点も多いですが、塩を使っていることには変わりないので、使い方次第です。

塩麴を利用した 1 品 鮭と野菜の炒めもの

(エネルギー144kcal たんぱく質 15.4 g 塩分 0.6 g)

材料 生鮭 60 g もやし 50 g しめじ 30 g ピーマン 20 g

塩麴 小さじ1 小麦粉 小さじ1 油 小さじ1 こしょう

作り方

1. 鮭の表面に塩麴を塗って、おいておく
2. 一口大の大きさの鮭に小麦粉をまぶして焼き、一旦取り出す。
3. 次に野菜を炒め、取り出しておいた鮭も合わせる。こしょうはお好みで。

塩麴の作り方 (出来上がり塩分量 小さじ1杯 0.6 g)

材料 麴 200 g 塩 60 g 水 300 cc

作り方 ・麴と塩を混ぜた後、水を入れます

- ・ 1日1回混ぜて、水が減っている場合は麴が隠れる程度に水を足します。
- ・ 常温で1～2週間置いて、麴が指でつぶせるようになったら出来上がりです。
(熟成途中でガス(二酸化炭素)が発生しますので注意を)
- ・ 完成後は、冷蔵庫で保存を

そうめんについて



夏の暑い時期は、食欲も落ちるため、そうめんの出番は多くなりますね。

そこで、食べるときの注意点を・ ・

① 水分の違い（同じカロリーでも重さがこんなに違います。）

同じカロリーのご飯 165g = そうめん 茹で 210g【乾 70g(1 把 50g)】

② 塩分について

そうめん 茹で 210g 中： 塩分量 0.4g

つけだれにザブザブ入れて食べると、塩分・水分共に取り過ぎになります。



1 杯分のつけだれ(150 cc)を使い切ると・ ・ 塩分 5g

少しだけつけて食べるようにして、残った汁は捨てましょう。

また、ネギ、ワサビ、ごま、青シソ、みょうがなどの薬味を使うと、薄味のつけだれも美味しく頂けます。

③ バランスについて

そうめんは喉越しが良く食べやすいので、つついそれだけで食事を終わらせがちです。

ご飯と同じように良質なたんぱく質(肉、魚、卵、大豆製品)や野菜を組み合わせで食べましょう。

献立例) 五目そうめん(茹で卵や胡瓜、トマト、もやしなどをのせて)

野菜などと一緒に炒めたそうめんチャンプルー

～減塩食のポイントについて～



腎臓の機能を守るためにも減塩は大切です。

『塩分過剰→飲水量増加→体重増加』この悪循環を防ぐ為にも今回は減塩のポイントについてお話しようと思います。

～調理のコツ～

塩味に代わる味のアクセントを

酢、レモン、かぼすなどの酸味、香辛料、香味食品を利用し薄味カバーを。

良い食材、旬の食材を選ぶ

肉や魚、野菜の甘みや香りなど素材が良ければそれだけでも美味しく食べることが出来て調味料を減らすことが出来ます。また旬の食材には旨みが凝縮されています。「調味料で食べる」から「素材を味わう」へ。

味は表面につける

煮物や煮付けよりも焼き料理や揚げ料理の仕上げに少量の調味料で表面に味を絡めるようにしたり、ごま油でコクをプラスしたり、直接舌に触れるように調理すると味を濃く感じることが出来ます。

味にメリハリを

全ての料理の塩味を抑えるよりも、一品はある程度味付けをして他を薄味にすると、メリハリがきいて食事の満足度が高まります。



だしを常備

天然のだし（昆布、かつお、いりこ、椎茸等）の旨味を利用することで、少ない塩分でも美味しく味わうことが出来ます。時間があるときに多めにだしをとり冷蔵保存（約3日）を。



肉は20分ほど室温において調理

肉の表面と内側に温度差があると加熱ムラが出るだけでなく味も均一に入りません。触っても冷たく感じない位の温度にして調理をしましょう。



計量スプーンを用意を

減塩を成功させるカギは「計量する」こと。塩や醤油の量を控えるときは、砂糖やみりんなど他の調味料も一緒に減らすことにより塩味だけを減らした時の物足りなさが軽減されます。



～塩分早見表～ 透析患者さんの1日の塩分摂取量は6g未満です

5.5g		ラーメン 5g		きつねうどん 5g
5g				
3.5g		ナポリタン 3.2g		カレー 3g
3g				
		ざるそば 2.7g		
2.5g				魚の煮付け 2.1g
		ちくわ 1本 2g		
2g				
		白菜キムチ 1.4g		
1.5g		梅干し 1個 2.2g		
				鰯の干物 1.6g
1g				
		食パン 6枚切り 2枚 1.2g		
0.5g				
0g		ご飯 0g		

調味料	小さじ1杯に含まれる食塩量
食塩	6g
濃口醤油	0.9g
薄口醤油	1.0g
減塩醤油	0.3g
麺つゆ（ストレート）	0.2g
だし割醤油	0.2g
ポン酢	0.4g
だし割ポン酢	0.1g
麦味噌	0.7g
マヨネーズ	0.1g
トマトケチャップ	0.2g
オイスターソース	0.8g
ウスターソース	0.4g



上記は病院食で使用している減塩調味料（だし割醤油、だし割ポン酢）です。
塩分だけではなくカリウムやリンも考慮しており、当院売店でも取り扱っています。
また左の表は調味料別の小さじ1杯に含まれる食塩量です。麺つゆ、マヨネーズ、トマトケチャップは塩分が少ないですね。
調味料を見直すことも減塩生活への一歩です。