



『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

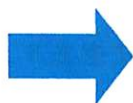
2日空き体重 ドライウエイトの5%以内

※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。



「水分・減塩管理」について

H30.6 月発行

最近では 30℃ 近い日も多くなり、夏が近づいてきました。暑くなると、冷たいものが増えるという方も多いと思います。今回は水分管理と減塩のポイントをご紹介します。

【水分管理が必要な理由はなぜ？】

1 回の透析で安全に除去できる水分量には限度があり、体重増加が多いと透析で多く除水しなければいけません。除水量が多いことで、透析中の**血圧低下**や**不整脈** **こむら返り**などの症状を引き起こす場合もあります。

また、水分をたくさん摂りすぎると、**高血圧**や**心不全**の合併症を引き起こす原因にもなるため、透析治療を安全に続けるためには、水分制限はとても重要です。



1 日の水分摂取量の目安：**1 日の尿量+500ml**

※食事の水分量が多い場合や、発汗が多い場合等は異なります。

●体重増加の目安

〔1 日空きの場合：ドライウエイトの**3%**以内〕
〔2 日空きの場合：ドライウエイトの**5%**以内〕
を目標に水分摂取量を意識しましょう。

※体重 60kg の患者さんの場合、
1 日空き：1.8kg 2 日空き：3kg

ドライウエイト(基準体重)とは、
身体の過剰な水分を取り除いた
適正な体重のことです。
血圧や体重など体の状態を
みて、主治医が決定します。

【水分管理のポイント】

●食事中の水分●

- ・水分が多い料理(麺類、汁物、鍋物等)や水分の多い食品(ゼリーやところてん、アイス等)は控えめにする
- ・調理法として、炒め物や揚げ物、焼き物などを取り入れる



●飲水●

- ・水筒やマイコップを常備する(水分量を計っておくと目安になります)
- ・コップや湯呑を今よりも一回り小さいものを変える
- ・甘い飲み物は喉が渇くので、飲みすぎには注意し、お茶や水に変える
- ・水を舐める(1 個あたり約 20ml のため、食べ過ぎに注意)
- ・喉が渇いたときは、うがいをする



水分制限を上手に行うには塩分制限が重要

高血圧は、腎臓に負担がかかるのはもちろん、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす危険因子。血圧が高い場合はまず塩分制限が大切になってきます。

また、塩分の摂りすぎによって喉が渇き、飲水量が増え水分コントロールも難しくなります。日々の生活で減塩を心掛けましょう。

目標とする1日の塩分摂取量：6g 未満/日



【塩分を控えるためのポイント】

●食べ方●

- ・塩分が多い食品は控える
(漬物や佃煮類、干物、練り製品、加工食品、レトルト食品等)
- ・汁物は1日1杯までに
- ・麺類の汁は残す
- ・調味料は「かける」より「つける」



●調理法●

- ・香味野菜を使用する(生姜・にんにく・ネギ・シソ等)
- ・香辛料を使用する(胡椒、わさび、唐辛子、カレー粉、からし等)
- ・酸味を上手に利用する(酢やレモン・ゆずなどの柑橘類)
- ・ゴマ油やオリーブ油などの油類で味にコクをつける
- ・1品は濃い味に、その他は薄味にするなど調味にメリハリをつける
- ・だしの旨みを利用する



～豚肉と茄子のカレー風味噌炒め～



野菜は茹でることで、カリウム減少に！

●材料(1人前)

- ・豚バラ肉 60g
- ・茄子 60g
- ・玉ねぎ 30g
- ・アスパラ 20g
- ・にんにく 2g
- ・サラダ油 小さじ1/2
- ・味噌 大さじ1/2(約8g)
- ・醤油 1g(小さじ1/6)
- ・砂糖 小さじ1
- ・カレー粉 小さじ1/4
- ・料理酒 大さじ1

カレー粉とにんにくを使用し減塩に！
減塩醤油や味噌の使用もお勧めです

A

▼栄養素(1人あたり)325kcal、蛋白質 11.5g、K428mg、P136mg、塩分 1.1g

- ①茄子は乱切り、玉ねぎは細切り、アスパラは一口大、ニンニクはみじん切りに切る。
- ②茄子・玉ねぎは水さらし、アスパラは下茹でをする。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、ニンニクを炒める。少ししたら豚バラ肉を色が変わるまで炒める。茄子・玉ねぎを加えて炒め、しんなりしたらアスパラを加える。
- ④Aの合わせ調味料を入れ全体を絡めるように炒める。



水分・塩分管理について

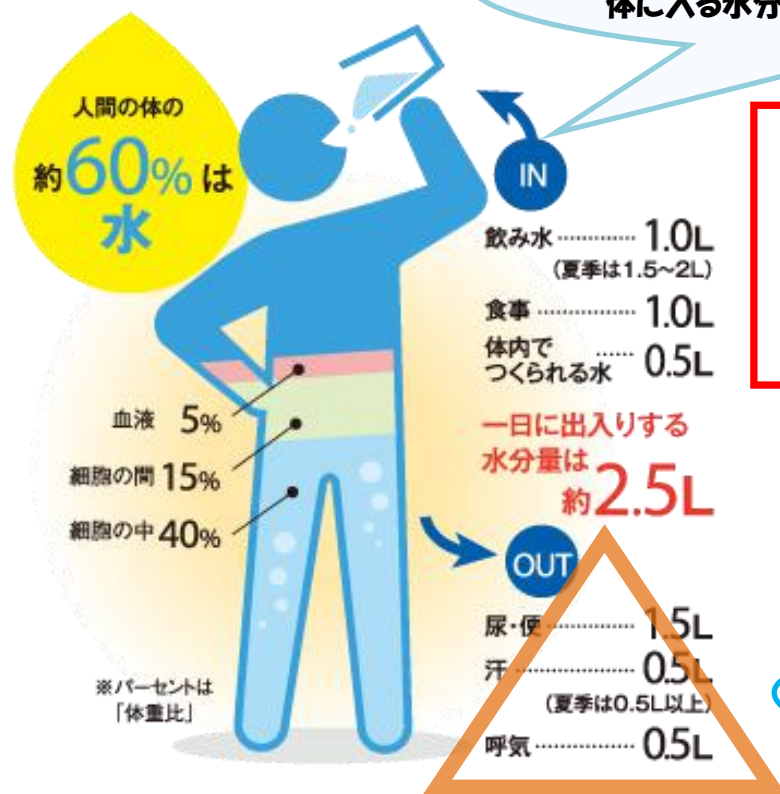
令和元年 6月発行

蒸し暑い時期になりました。これからさらに暑くなると水分や塩分がほしくなるのではないのでしょうか。水分・塩分の摂りすぎで体重増加！とならないためのポイントを今回はご紹介します。

なぜ、水分・塩分管理が必要なのか

体重増加率が多いと透析の時間が長くなります。すると、透析中の**血圧低下**や**不整脈・こむら返り**などの症状を引き起こしたり、**高血圧**や**心筋梗塞**や**脳卒中**の発生リスクが高まると言われています。さらに、食塩の多い食事をするとのどが渇きやすくなり、さらに水分をとってしまう恐れがあるため、水分・塩分管理が必要なのです。

【水分管理について】



透析患者さんは尿が出ない、あるいは出ても少ないため、体に入る水分が増えないようにする必要があります。

1日の水分摂取の目安量

→ **1日の尿量 + 500ml**

(季節や発汗量により調整可)



★体重増加の目安量★

1日空きの時：ドライウエイトの**3%**以内

2日空きの時：ドライウエイトの**5%**以内

ドライウエイト

身体の過剰な水分を取り除いた適正な体重のこと。

注意点・対策

- ・ 1日の目標水分量を、水筒やペットボトルにいれておく
- ・ 水などをペットボトルに入れて凍らせて溶けた分から少しずつ飲む
- ・ 今よりもひとまわり、小さなコップや湯飲みに変える
- ・ 水を飲む代わりにうがいしたり、氷をなめる（ただし約20ml/個のため食べすぎ注意）
- ・ 歯磨きをし、口の内をさっぱりさせる

食事では、

- ・ 塩分、水分の多いメニューを控える（麺類や汁物、鍋、ゼリー、アイスなど）
- ・ 清涼飲料水や、甘みの強い菓子類を控える（喉が渇きやすいため）
- ・ 調理法を工夫する（煮るより焼く・炒めるなど）



【塩分管理について】

1日の食塩摂取の目安量

→ **6g 未満** (約小さじ1杯分)



～高塩分食材一例～



梅干 1個

→2.2g



蒲鉾 2切

→0.6g



ウイナー 3本

→1.2g



カップヌードル

→5.1g

注意点・対策

＜食べ方のポイント＞

- ・塩分の多い調味料や食品の摂取は控えましょう。
(漬物や佃煮、塩蔵食品、練り製品、加工品、インスタントなど)
- ・汁物は具沢山にし、1日1杯までとしましょう。
- ・麺類の汁は飲まないようにし、麺類の頻度も抑えましょう。
- ・調味料は、「かける」より「つける」ようにしましょう



＜調理のポイント＞

- ・献立にメリハリをつけましょう (主菜をしっかりめの味付けにしたなら、副菜は控えめに)
- ・薬味や香辛料を効かせましょう (わさびや生姜、胡椒、唐辛子、山椒、カレー粉など)
- ・酸味を効かせましょう (レモンやゆずなどの柑橘類、酢など)
- ・食材の旨味を活かしましょう (鰹節や昆布、干し椎茸、いりこなど)

～調味料(小さじ1杯分)の食塩含有量一例～



タンドリーチキン

＜材料(2人分)＞

- ・鶏もも肉 140g
- ・塩・こしょう 少々
- ・プレーンヨーグルト . . . 20g(大さじ1.5)
- ・トマトケチャップ 10g(小さじ2)
- ・ウスターソース 4g(小さじ2/3)
- ・カレー粉 0.6g(小さじ1/3)
- ・濃口醤油 1g(小さじ1/6)
- ・サラダ油 12g(大さじ1)
- ・ししとう 4本 (20g)
- ・レモン 1/4個

ソースやケチャップなどの
低塩調味料を活用してみましょう



＜作り方＞

カレー粉やレモンなどの
香辛料や酸味でおいしく減塩☆

1人分の栄養量

エネルギー:220kcal、蛋白質:12.2g、
リン:131mg、カリウム:288mg、食塩相当量:0.7g

1. ビニール袋にAを入れて混ぜ合わせ、そこに鶏肉を入れてよく揉んだら、1時間程度漬け込む。
2. ししとうは、水洗いしてヘタの少し上を切り落とし、縦方向に1箇所切り込みを入れておく。
3. フライパンに油を熱し、鶏肉とししとうを両面焼き目を付けて、蓋をして蒸し焼きにする。
4. 鶏肉を食べやすい大きさにカットして盛り付け、ししとうを添えて完成。