



健康応援だより



2022年4月
赤城クリニック
作成者
管理栄養士 酒寄

夏に備えて・・・水分補給のポイント

春の暖かい風が穏やかに吹く気持ちの良い季節となりました。
冬の間に寒さで縮こまった身体を動かし、体調を整えていきましょう。
さてこれからの季節は気温の上昇に伴い、水分補給が不十分であると
普段は身体に水が溜まりやすい透析患者さんでも脱水の恐れがあります。
しかし水分を摂り過ぎると心臓に負担がかかるため注意が必要です。
これから来る本格的な暑さに備えて、水分補給の工夫について
お伝えします。



水分補給の目安は？



透析患者さんは、透析後の目標体重(ドライウエイト)が
決められているので、ドライウエイトの3～5%の
体重増加の範囲に収められるように水分量を調整する
必要があります。

体に入る水分から、体から出ていく水分を引いた分が
体重増加量となります。

発汗量が多い場合は、適度な水分補給が必要です。

体重を1日の中でこまめに測り、体重の変化から
摂った水分量が適切かどうかを判断する目安にしましょう。

身体に入る主な水分

- ・飲水
- ・食事摂取



身体から出ていく主な水分

- ・汗
- ・尿



水分補給の工夫

☆ 水分を摂る時は一度にたくさん飲まない

喉の渇きを潤すだけなら、少しずつ口に含み、ゆっくり飲むようにしましょう。

☆ 氷を時間をかけてなめる

氷は溶けるまでに時間がかかるので、少量の水でも喉を潤せます。
但し氷1個は10～20mlの水分量になるので、**食べ過ぎに注意**しましょう。

☆ 汗をかくとミネラルやビタミンも失われるので…



甘い飲み物よりも、ミネラルが含まれる**ノンカフェインの麦茶**がおすすめです。
カリウムやリンの含有量が比較的少ないため安心して飲むことができます。

麦茶100ml(コップ1/2杯)	カリウム	6mg
	リン	1mg

☆ 冷たい飲み物は注意が必要

冷たい飲み物をたくさん飲むと体重増加が多くなるだけでなく、
胃腸が弱まり、食欲低下にもつながります。よって、**飲み物は常温のものがおすすめ**です。

☆ 塩分管理も大切

塩分を意識的に増やしたり、塩分を付加した熱中症対策商品(塩飴やスポーツドリンクなど)を使用する必要はありません。

普段の食事が食べられていればナトリウム不足にはならない
とされています。



夏場の水分管理は難しいですが、これから来る暑さに備えて徐々に
身体を慣らして、元気に夏本番を迎えましょう！！

栄養成分や目安量、食べるタイミングなどご質問はお気軽
にお声掛けください。