



適切な水分コントロール

ホロニクスグループ 栄養管理部

だんだん気温が高くなってきましたね。夏にかけて汗をかく量が増えるため、脱水に気を付けなければなりません。しかし、水分を摂りすぎてしまうと体重増加量が多くなってしまいうため、透析患者さんは適切な水分コントロールが重要になってきます。



透析間の適切な体重増加率とは

中1日 3%

次の透析までの体重増加量が多いと除水量が多くなり、透析時間の延長や透析中の血圧低下を引き起こす可能性が生じます。そのため、こまめに体重を量り、体重増加が多くならないよう注意しましょう。

中2日 5%

透析間の体重増加量が多くなりすぎないようにするための工夫

●水分

主治医に1日の水分摂取量を確認しましょう。

1日に飲む量を確認できたら、1日分の水分を水筒やペットボトルに入れ、そこから服薬や飲水を行うと管理がしやすくなります。また冷たい飲み物だと、一気にたくさんの量を飲んでしまいやすいので、常温または少し熱めに用意しておくことで飲みすぎ防止になります。



●食事

- ・1日3食摂取する
- ・水分を多く含む食べ物は控える

食事にも水分は含まれており、3食摂取することで脱水予防につながります。しかし、カレーや麺類、お茶漬けなど水分を多く含むメニューの摂りすぎには注意が必要です。揚げ物や炒め物、主食はご飯やパンを選択すると水分摂取量が抑えられます。

- ・塩分制限をする

塩分摂取過剰になると、のどが渇き水分が欲しくなります。

すだちやレモンなどの酸味やカレー粉などの香辛料、わさびやしょうが、大葉などの香味野菜を利用し、味に風味やアクセントをつけると、食塩量が少なくてもおいしく食べることができます。





●暑さを避ける工夫

- ・外出時は炎天下となる時間帯を避ける。
- ・日傘や帽子で直射日光を遮る。日陰に入り、こまめに休憩をとる。
- ・風通しの良い涼しい服を選び、体に熱がこもらないようにする。
(首周りに濡らしたタオルを巻いたり、冷却グッズを使用し脇を冷やすことも有効)
- ・室内でもエアコンや扇風機などの空調を活用し適した温度・湿度を保つ。



たくさん汗をかいた時は

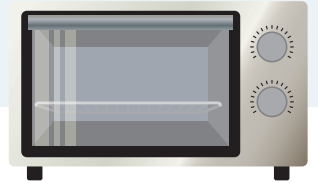
体重を量りながら水分補給をしましょう。スポーツドリンクを少しずつ飲むのも良いですが、一般的にはスポーツドリンクにはナトリウムやカリウムが含まれるため、飲み過ぎないように注意が必要です。



🍷 透析食レシピ紹介

ささみのわさびマヨネーズパン粉焼き

調味料が少なく、オーブントースターで簡単に調理できる1品にしました。



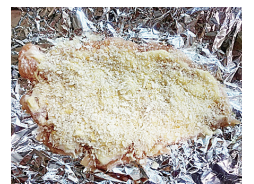
材料 (1人分)

鶏ささみ1切れ	60g
酒小さじ1/2	3g
A	マヨネーズ大さじ1 14g
	わさび小さじ1/2 3g
パン粉小さじ1	1g
大葉1枚	
きざみのり	0.3g

1人分の	エネルギー：180kcal
栄養素	たんぱく質 14.8g 脂質 11.5g
	カリウム 272mg リン 155mg
	食塩相当量 0.6g

作り方

- ①鶏ささみは筋を取り、観音開きにして厚さを均等にする。ラップをかぶせ、上から手でたたいて伸ばす。全体に酒をかけて5分ほどおき、キッチンペーパーで水気をとる。
- ②Aを合わせる。
- ③アルミホイルは一度丸めてから広げ、その上に①をのせ、②を塗り、パン粉を振りかける。
- ④オーブントースターで10分ほど焼いて、中まで火を通す。
- ⑤皿に大葉を敷き、その上に盛り付け、きざみのりをかける。



コツ・ポイント

パン粉が焦げそうな時は、アルミホイルをかぶせると良いでしょう。
またこのわさびマヨネーズは、鶏ささみを魚に変更したり、野菜と和えると副菜になったり、アレンジ豊富です。

