



だより



TheHOLONICS

2021.07号

透析患者と脱水について

ホロニクスグループ 栄養管理部

これから季節は気温の上昇に伴い、普段は体に水分が溜まりやすい透析患者さんも脱水の恐れがあります。一方で、水分を摂りすぎると心臓に負担がかかるため、注意が必要です。

今号では、透析患者さんに適した脱水予防や水分補給についてお話しします。



脱水とは…



体内の水分とナトリウム（塩）のどちらか一方、または両方が不足している状態のことをいいます。

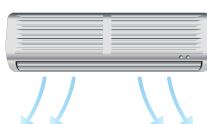
下痢・嘔吐・多量の発汗により水分が失われたり、水分や食事が十分に摂れていない場合に起こります。

主な症状は、食欲低下、頭痛、意識障害、吐き気などです。

しかし、透析患者さんの場合は、脱水から血圧が下がり、血液が濃縮してシャントが閉塞することもあるため注意が必要です。

①環境整備

気温が高い時間の外出は避け、室内でも温度を測りエアコンなどで調整しましょう。



②水分摂取など

発汗が少量または汗をかいていない時

夏だからといって、意識して水分をたくさん摂る必要はありません。

食事にも水分が含まれているため、飲水量にだけ注意するのではなく

なく3食しっかりと食事を摂ることも意識して脱水予防をしましょう。



発汗が多い時

体重測定を行ないながら、こまめに水分を補給しましょう。

発汗が多い時には、ナトリウムなどの電解質が失われるため、スポーツドリンクを少しづつ飲むことも良いでしょう。（糖分やナトリウム、カリウムなどの多い商品もあり、摂取量には注意が必要です）





透析食レシピ紹介

「夏野菜マリネ」

みょうがの風味を活かすことで塩を使用せず美味しく食べることができます。季節の野菜を使用し、食欲が無い時にも食べやすいマリネです。野菜に焼き目を付けて香ばしくしたり、レモン果汁を入れても美味しく仕上がります。

作り方

材料 1人分	
なす	30g
黄パプリカ	30g
きゅうり	30g
みょうが	5g
マリネ液	
オリーブ油	12g (大さじ1)
酢	8g (大さじ1/2)
砂糖	3g (小さじ1)
こしょう	少々

①黄パプリカ・きゅうりは乱切り、みょうがは千切りにする。

30分以上水にさらし、水気を切っておく。

②なすは乱切りにする。

30分以上水にさらし、水気を切っておく。

③②にラップをかけ、電子レンジ600wで1分程加熱し粗熱をとる。

④ボウルにマリネ液の材料を入れ、よく混ぜる。

⑤具材とマリネ液を混ぜ合わせ盛り付ける。



1人分の
栄養素

エネルギー：136kcal

※野菜全て「生」で算出

たんぱく質：0.9g、脂質：12.1g、リン：26.9mg、カリウム：145mg、食塩相当量：0g