

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

透析患者さんにとって、水分の摂り過ぎは血管内の血液量が増加し心臓に負担をかけることになるため注意が必要です。

しかし、これからの季節は気温の上昇に伴い、普段は体内に水分が溜まりやすい透析患者さんにおいても脱水になる危険性が高まります。

透析患者さんに適した脱水予防と水分摂取の方法を身につけましょう。



脱水とは

体内の水分とナトリウム（塩分）のどちらか一方、または両方が不足している状態を脱水といいます。

多量の発汗、発熱、下痢・嘔吐などにより水分およびナトリウムが体外に失われたり、食事や水分が十分に摂れていない場合に起こります。

脱水の主な症状は食欲低下、頭痛、意識障害、吐き気などですが、透析患者さんにおいては血圧が低下し、血液が濃縮されることでシャント閉塞を起こすこともあります。



① 環境整備

気温が高い時間の外出は避け、屋内でも室温を確認してエアコンなどで調節しましょう。

② 水分摂取

● 発汗が少量または汗をかいていない時

夏だからといって水分を積極的に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、3食しっかりと食事を摂ることによって脱水を予防しましょう。

● 発汗が多い時

体重測定を行いながら、こまめに水分を補給しましょう。

発汗が多い時には水分だけでなくナトリウムなどの電解質も失われるため、経口補水液やスポーツドリンクで少量ずつ水分補給することも良いでしょう。

糖が多く含まれていたり、アミノ酸が含まれている飲料には注意が必要です。





透析食レシピ紹介



「中華風甘酢和え」

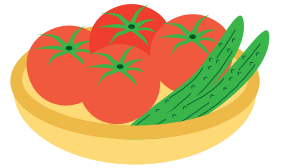
酸味のあるさっぱりした味付けとシャキシャキとした食感で、暑さで食欲が湧かない時でも食べやすい 1 品です。ごまの風味を活かすことで、少ない塩分でも美味しく食べることができます。

材料 (1 人分)

きゅうり ……………1/2 本(50g)
もやし ……………1/4 袋(50g)
ミニトマト ……………3 個(45g)
ごま油 ……………大さじ 1/2(6g)
いりごま ……大さじ 1/2(4.5g)
塩(塩もみ用)
……きゅうりの重量の 2%(1g)
甘酢
酢 ……………大さじ 1/2(7.5g)
砂糖 ……………大さじ 1/2(4.5g)
うすくちしょうゆ ……小さじ 1/2(3g)

作り方

- ①甘酢の調味料を混ぜ合わせる。
- ②きゅうりを千切りにし、塩でもんで 5-10 分間おく。
- ③ミニトマトを 1/2～1/4 個の大きさに切る。
- ④もやしを熱湯で 30 秒～1 分間茹でてザルにあげ、粗熱がとれたら手で絞るようにして水気をきる。
- ⑤②を流水で軽く洗い、手で絞るようにして水気をきる。
- ⑥④と⑤をキッチンペーパーに広げてしっかりと水気を取る。
- ⑦⑥とごま油・いりごまをよく和えたのち、
①と③を加えてさっと和えて盛り付ける。



野菜から水分が出て味が薄まってしまうのを防ぐために、調味液よりも先に油と和えることがポイントです。

1 人分の エネルギー：128kcal ※野菜全て生で算出

栄養素 たんぱく質：1.7g、脂質：8.3g、リン：79mg、カリウム：280mg、食塩相当量：0.8g