

透析間の体重コントロールについて

ホロニクスグループ 栄養管理部

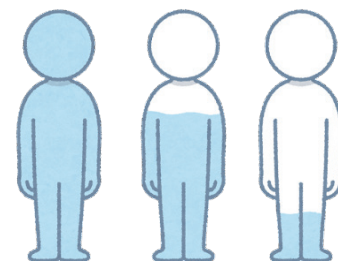
ドライウェイトとは、体の中に余分な水分が無い状態の体重で、透析終了時の目標体重となります。

透析終了から、次の透析までの間に増えた体重は、太ったのではなく、単に1～2日の水分摂取量と、尿や汗などの排泄された水分量との差に相当します。

この増えた体重分を、約4時間の透析で除去するため、除水量が多くなると急な血圧低下やこむら返りが起こることがあります。

このような症状が起こると、透析を行うこと自体が困難となってしまいます。

体調を良好に保ち、安定した透析生活を行うには、水分管理がとても大切です。



透析間の体重増加の目安

透析と透析の間が1日間の時→ドライウェイトの3%(kg) 以内

透析と透析の間が2日間の時→ドライウェイトの5%(kg) 以内

食事からの水分の摂り過ぎを防ぐ工夫

- ①「揚げる・炒める・焼く」調理を増やし、「茹でる・蒸す・煮る」調理を減らす
- ②調理の際は十分に煮詰め、煮汁は一緒に盛り付けない。
- ③麺類やカレー、鍋料理などの水分の多い料理は、重複して食べないようにする。
- ④麺類を食べる時は、汁を残したり、つけ汁を少量にする。
- ⑤柔らかいご飯やお粥を食べ過ぎない。体重増加が多い時は、主食に水分の少ない餅やパンを利用する。
- ⑥水分の多いおやつ（プリン、ゼリー、ヨーグルト、アイスクリーム等）を食べ過ぎないようにする。
- ⑧野菜の和え物等、茹でた野菜は十分に水気を絞る。



その他では

- ・無意識に水やお茶を飲まない。湯呑みやコップは小さいものがおすすめ。
- ・また水筒やペットボトルで管理することで意識して飲み、量を把握する。
- ・喉が渴いたら、うがいや歯磨きをする。（うがい1回で約5～10 ccの水を摂取します）

（参考資料：透析ケア 2021.1 透析ケア 透析患者の食事の誤解&ギモン）



透析食レシピ紹介



「鮭とキノコのマヨネーズ炒め」

炒め調理で、料理の水分量を減らすことができます。
マヨネーズは大さじ1杯で塩分 0.2gと比較的塩分の少ない調味料で、減塩調理に便利！エネルギーアップの効果もあります。

材料 (1人分)

生鮭1切れ (80g)
小麦粉小さじ2(6g)
しめじ20g
まいたけ20g
油小さじ1(4g)
マヨネーズ小さじ2(8g)
醤油小さじ1/2(3g)

作り方

- ①鮭は骨を除き、3等分にカットする。しめじは石づきをとり小房に分ける。まいたけは食べやすい大きさに手でほぐす。
- ②鮭の水分をふき取り、全体に小麦粉をまぶす。
- ③フライパンに油をひいて熱し、鮭を両面焼き色がつくまで焼く。
- ④しめじ、まいたけを加えてしんなりするまで炒め、マヨネーズと醤油を加えて全体に馴染ませる。
- ⑤皿に盛り付けて完成。



1人分の	エネルギー：230kcal
栄養素	たんぱく質：19.8g、脂質：13.6g、カリウム：442mg、リン：250mg、食塩相当量：0.7g