

## 水分コントロールについて

ホロニクスグループ 栄養管理部

気温が高くなり、水分管理が難しい季節となりました。水分をため込みやすい透析患者さんも脱水を引き起こす可能性は十分にあります。



### 1 日の水分摂取量の目安は

透析患者さんの多くは主治医より 1 日の水分の摂取量が提示されていると思います。

まずは提示されている水分量を守りましょう。水分を摂り過ぎると体重増加や血圧上昇などに繋がります。しかし発熱、下痢・嘔吐、多量の発汗などにより水分やナトリウムが体外に排出され脱水を起こす危険もあります。

水分の摂取方法や脱水を起こさないための予防法を身につけることが大切です。

#### 1. 水分摂取

体重を測って透析間の体重が増えすぎないように確認しながら、少しずつ水分を摂りましょう。水筒などに 1 日分の飲み物を入れると水分量を管理しやすくなります。また飲み過ぎを防ぐために、氷を時間をかけてなめたり、うがいをするといった工夫もあります。



#### 2. 食事

気温が高くなってきたからといって積極的に水分摂取をす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することで脱水の予防につながります。

##### 気を付けるべきポイント

##### ①減塩を心がけましょう

塩分を過剰に摂取すると、体内の塩分濃度を調節しようと喉が渇きやすくなります。

減塩することで喉の渇きを抑え、水分の摂り過ぎも防ぐことができます。



##### ②料理の水分を意識してみましょう

調理方法を変更することで水分量の調整が可能です。

例) かけうどん→ざるうどん、カレー→ドライカレー



#### 3. 環境整備

通気性の良い服装を意識し外出時には帽子や日傘などで直射日光を避け、風通しの良い場所にいるよう心がけましょう。

室内では、エアコンで気温や湿度を調整するのも効果的です。





## 透析食レシピ紹介

### レモンティー寒天

寒天（ゼリーなど）にすることで水分量を予め決めることができるため、摂り過ぎ防止にも。冷たい食べ物であり喉の渇きを紛らわせることも可能です。

#### 材料（3人分：3個）

粉寒天 …………… 2g（小さじ1）  
ティーバッグ紅茶 …………… 2個  
水 …………… 100cc  
お湯 …………… 300cc  
レモン …………… 1/2個  
砂糖 …………… 30g

#### コツ・ポイント

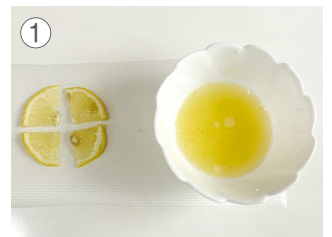
粉寒天を煮溶かす温度が低かったり、加熱時間が短いとうまく固まらないことがあるためしっかり煮溶かすことが大切。（作り方③）

寒天は 40℃くらいで固まり始めるのでレモンティーと混ぜ合わせる時は人肌まで冷ましておく。



#### 作り方

①レモンは 1 枚スライスにし残りは果汁を搾っておく。



②お湯にティーバッグを入れ紅茶を作っておく。紅茶ができあがったら①を加える。



③水（100cc）に粉寒天を入れ混ぜながら粉寒天が煮溶けるまで加熱する。その後砂糖を加える。



④③に②を加えて容器に入れる。粗熱をとり冷蔵庫で冷やす。



1 人分の エネルギー：43kcal  
栄 養 素 たんぱく質：0.2g、脂質：0.0g、炭水化物：11.5g、カリウム：19mg、リン：3mg、食塩相当量：0.0g