

院長より

透析と透析の間の体重の増加

透析と透析の間の体重の増加についてお悩みの方も多いかと思います。
一般的に中2日の時は基準体重(ドライウェイト:DW)の5%以内、中1日
では3%以内が望ましいと言われています。

ドライウェイトが50kgの人は中2日で2.5kg以内、中1日で1.5kg以内
60kgの人は中2日で3.0kg以内、中1日で1.8kg以内
70kgの人は中2日で3.5kg以内、中1日で2.1kg以内



それでは自分のドライウェイトに置き換えて計算してみましょう！

中2日の時

ドライウェイト

kg

× 0.05 =

Kg以内

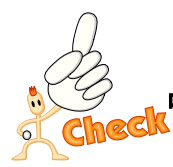
中1日の時

ドライウェイト

kg

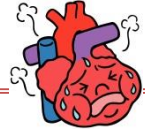
× 0.03 =

Kg以内



どうして透析間の体重の増加が問題になるのでしょうか？

体重の増加が多いと、その日の透析で増えた分が除水できないばかりでなく、むくみ、
不整脈(脈の乱れ)、高血圧、透析後の血圧低下、筋肉のつりなどが起こりやすくなります。
そして心不全になると呼吸困難となり、入院治療が必要になります。そのために
体重の増加をある程度抑えることが大切になるのです。



では、どうしたらいいのでしょうか？

水分はもちろん大切なのですが、塩分も制限することが必要です。塩分を摂りすぎると、のどが渇き
がまんすることができません。ちょっとひとくち、ちょっと一杯も、「ちりも積もれば山となる」といい
ますね。スタッフが見ていないから少しくらいいいだろう、と思う心が油断につながります。もう一度
自分の食生活を振り返ってみてくださいね。

栄養士より



水を溜めない食事・おやつの選び方

上のような食事を控えて下のような食事にすると、塩分と水分を一緒に減らすことができます

【ご飯もの】

めん類

カレー



お茶づけ・雑炊

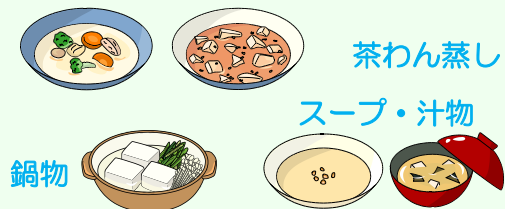
【おかず】

シチュー・とろみ料理

茶わん蒸し

スープ・汁物

鍋物



【おやつ】

ヨーグルト・アイス
ゼリーなど



パン・もち

チャーハン

焼きそば・スパゲッティ



揚げ物・焼き物

炒め物・お浸し



クッキー・せんべい

お団子・カステラ

