



猛暑前速報

栄養士 金子

必要以上に水分を摂ると透析間の体重増加により、心臓に負担をかけるため注意が必要です。しかし、水分補給が不十分であると『脱水』を起こします。

暑い夏を乗り切るために気をつけていただきたいポイントをお伝えします。

脱水とは

表1

『脱水』は体内から失われる水分が多くなり、それを補う『水分』や『食事』の摂取が不十分なときに起こります。

症状としては、脱水の度合いによりですが、唇や口の中の乾燥や、頭痛、吐き気、めまい、ふらつき、食欲低下等がみられます。

脱水が起こると、シャント閉塞や脳梗塞などの合併症の可能性が高くなるため、運動や外での作業時、発熱時に多量の汗をかいたときや下痢・嘔吐があった場合は特に注意しましょう。予防で重要なことは、食事をしっかりととり、不足なく水分の補給を行うことです。



そら豆は 空に向かって 豆がなります。また 腎臓の形は そら豆に似ています。皆様の 気持ちも 上を向きましますように...

発刊： 済生会今治病院 透析センター
代表： 透析センター長 大本 昌樹
患者数： 233名 (6/13 現在)

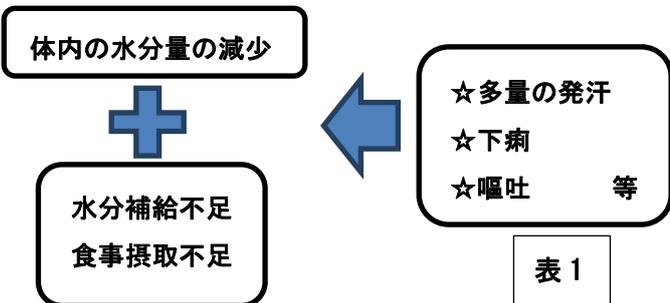


表1

飲み物の選び方について

脱水、熱中症対策としてイメージされる飲み物といえば、スポーツドリンクや経口補水液かと思われがちです。スポーツドリンクや経口補水液は効率のよい水分補給を目的として作られており、糖分・塩分が多くなっているのが特徴です。

しかし、脱水予防として日常生活でこれらの飲料を飲むと、血糖値の上昇はもちろん、塩分摂取が増えることによる体重増加が大きくなってしまいます。また、透析患者さんは、基本的には水分が溜まりやすく、冷房の効いた室内生活では、普段しっかり食事が摂れていれば、脱水となる可能性は低く、これらのドリンクを飲んだり、塩飴などの塩分を付加した熱中症対策商品を使用する必要はありません。

- シャント閉塞
- 熱中症
- 脳梗塞
- 心筋梗塞

熱中症対策商品を使用する必要はありません。

いつ飲むの？
★散歩や畑作業などで多くの発汗が予想される前後
★下痢が続く場合 ★嘔吐が続く場合 ★発熱がある場合 など
なにがいいの？
スポーツドリンクは糖質が多いものと、少ないものの2タイプに分かれます。糖質が多いものは体の水分が減っていない通常の状態でも最も吸収されやすく、含まれている糖質がエネルギー補給の役割も担っています。糖質の少ないものは発汗などによって、体の水分の損失が大きい状態で吸収されやすくなっています。経口補水液も糖質は少ないタイプですが、スポーツドリンクとの違いは塩分が二倍程度と多くなっており、より少なくなったナトリウム等の電解質をとることができません。

よく汗をかいた日や下痢・嘔吐が続く場合は、糖質が少ないスポーツドリンクを選び、糖質が多いものであれば半分に薄めて飲むようにしましょう。経口補水液は一本飲むと塩分約1.5g、カリウム三九〇mg(りんご一個程度)をとることにつながります。そのため食欲低下等で食事が充分とれていない場合、選ぶようにしましょう。

どのくらい飲むの？
あらかじめ汗をかくことが分かっている場合は、その前後で体重測定を行い、減少した分を補給するようにしましょう。下痢・嘔吐の場合は、測定した体重と基礎体重との差が1〜1.5%の範囲内に納まるよう調整しながら水分を補給するようにしましょう。



代表的なスポーツドリンク・経口補水液の成分表

表 二	スポーツドリンク				経口補水液	
	ポカリスエット	アクエリアス	ポカリスエット イオンウォーター	アクエリアス ゼロ	OS-1	アクアサポート
画像						
エネルギー (kcal) ※1	125	95	55	0	50	45
糖質 (g) ※1	31	23.5	14	3.5	12.5	11.5
砂糖換算 (3g/本) ※2	10.3	7.8	4.7	1.2	4.2	3.8
ナトリウム (mg) ※1	245		270		575	575
食塩相当量 (g) ※1	0.6	0.5	0.7	0.5	1.45	1.45
カリウム (mg) ※1	100	40	100	40	390	390
リン (mg) ※1					31	65
	 糖が多い (4~8g/100ml) 通常時吸収されやすい エネルギー補給目的			 糖が少ない (2~3g/100ml) 体の水分の損失が大きい場合吸収されやすい 電解質補給目的		

※1 : 1本 500ml 当たり

※2 : 1本 500ml 当たりシュガースティック 1本 3g で換算

透析間での目標体重(ドライウエイト)の目安

- 中1日空きの目標体重 = ドライウエイト × 1.03 (3%)
 例) ドライウエイトが60Kgの場合 : 60Kg × 1.03 = 61.8Kg
 増加できるのは1.8Kgまで
- 中2日空きの目標体重 = ドライウエイト × 1.05 (5%)
 例) ドライウエイトが60Kgの場合 : 60Kg × 1.05 = 63.0Kg
 増加できるのは3.0Kgまで

まとめ

- 基本的に水分摂取は 水またはお茶に
- 食事をしっかり摂る
- 多量の発汗時や、下痢・嘔吐時は糖質の少ないスポーツドリンクを
- 外での作業時の前後で 体重測定を行う
- 体重測定で体重減少量を 飲水量の目安とする

水分管理について

透析患者様にとって水分管理はとても重要です。尿の量が少なくなってくると「体に入る水分量」と「体から出される水分量」のバランスが崩れ、過剰な水分が体の中に溜まってしまいます。これがむくみの原因となり、心臓に大きく負担をかけ、心臓が大きくなるという重大な問題を引き起こします。

臨床工学士 重谷

透析と透析の間が、中一日空きの場合は、ドライウエイトの3%以内、中二日空きの場合は5%以内を目標にして水分摂取量を調節しましょう。左上の表を参考に計算すると中一日空き、中二日空き、それぞれの目標体重を算出することができ、自分の体重におきかえてみてください。

水分を控えるための工夫

- ① マイカップや水筒を常備する
 水量計の付いたマイカップや水筒を持参し、どれくらい飲めるか、普段から把握しましょう。

- ② 一日一回体重を計る

朝など決められた時間に必ず体重を計ります。神経質になりすぎ、ストレスにならないようにしましょう。リラックスした気持ちで、習慣化して自然にできるようになることが大事だと思います。実践してみてもいいかがでしょうか。

