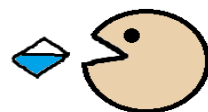




どうして体重が増えるといけないの？

今号では体重増加と水分摂取のポイントについて紹介します。
体重増加の原因は主に水分の飲み過ぎ、食べ物の食べ過ぎ、便秘です。

1日の水分量は、**500ml**です。
(味噌汁などの汁物も含まれます。)



水分の摂り過ぎ → 体重の増加 → 透析時の除水量の増加

→ むくみ・高血圧 → 心臓の負担が増える →
※食べ物は体の栄養分になりますが、
水分は栄養分にはなりません。

脳卒中・動脈硬化
心臓病

<水分を摂り過ぎない為のポイント>

① 水分量をきちんと量りましょう。

⇒ 目安量で飲むと、つい飲みすぎてしまいます。

② 塩分量を守りましょう。

⇒ 塩分を摂りすぎると、水分が欲しくなります。

③ 氷を活用しましょう。

⇒ 噛まずに口の中でゆっくり溶かして食べましょう。

※氷も水分です！氷1個分の水の量を把握して、**食べ過ぎには注意しまし
よう！！**

④ うがいをしましょう。⇒ 口を潤す為なので、飲まないように！！

⑤ ウエットケアを上手に活用しましょう。

⑥ ガムや飴を利用しましょう。

⇒ 甘みが強いと喉が乾くので、シュガーレスやカロリーオフなどを利用すると良いです。

⑦ 冷たい飲み物よりあつあつの飲み物を選びましょう。

⇒ あつあつの飲み物は少しずつ飲まないといけないのでゆっくり少量ですみます。

⑧ 料理に含まれる水分にも注意しましょう。

⇒ 麺類、鍋、カレー、シチューなどは水分を多く含むので気を付けましょう。

