



水分のとりすぎに気をつけましょう

体重増加の原因は主に水分の飲み過ぎ、食べ過ぎ、便秘です。

1日の水分量は、**500ml**です。(汁物、薬の水も含みます)

水分をとりすぎると…

水分をとり過ぎる⇒体重の増加⇒1回の透析で大量の水分除去
⇒血管内の水分が急激に減る⇒透析中の血圧低下・吐気

※心臓に負担がかかります。

肺水腫、心不全の原因になります。



<水分を摂り過ぎない為のポイント>

①水分量をペットボトルなどで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。湯呑やコップは小さいものを選びましょう。

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。

⇒嚙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個分の水分は約20～30mlです。

④うがいをしましょう。

⇒口を潤す為なので、飲まないようにしましょう！！

⑤ウェットケアやタブレット、ガムや飴などを上手に活用しましょう。

⇒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がおすすめです。

⑥料理に含まれる水分にも注意しましょう。

水分を多く含む料理…お鍋、おでん、麺類、シチュー、カレー、みそ汁などの汁物、茶わん蒸し、お茶漬け、魚のあんかけ、お粥、果物など

