

透析センターだより

NO.3 2012.5.21 発行

「体重管理」前編

みなさん、こんにちは！

だんだん暖かくなってきましたね。

みなさんのご協力のおかげで、寒い厳しい冬を行田総合病院透析センターは無事に乗り越えることができました☆

マスクの着用ありがとうございました。

今回は「体重管理」をテーマにしました。

大切な内容です。今回も一生懸命作ったので、ぜひ読んでみて下さい(^^)

●透析を終えて、次の透析までの間に体重が増えるのはなぜ？

それは、食べた分・飲んだ分が尿として体の外に出されないからです。

つまり**体に溜まった尿の重さ**なんです。

腎臓が元気であれば、2日間で体重が2kgも3kg増えることはないのです。

腎臓が病気になると、摂取した水分は汗や便など以外は体内に溜まることになってしまうのです。



●透析を終えると体重が変わるのはなぜ？

それは、透析という治療で体に溜まった水分と毒を体の外に出しているからです。

本来は、腎臓が健康であれば、尿として出されるものですね。

★まとめると…

腎臓が元気な人は、摂取した水分は尿として出されます。

尿は1日に約1500ml(1升瓶 約1本分)が出るといわれています。

透析患者さんは腎臓が元気ではないため、摂取した水分が体の中に溜まってしまいます。

なるほど～。
透析で2日分の尿をまとめて出してるってことかあ～。



*この体にとって余分なお水が体重増加のもととなるのです。
「食事を食べ過ぎて太る」というのと理由が違うことが分かって頂けましたか？(o^o^o)

●ところで、DW(ドライウェイト)って？

「もし腎臓が元気だったら…」と考えた時の体重です。
透析患者さんは尿が出ない(少ない)ため、
2日間で簡単に2kgも3kgも増えてしまいます。
つまり、**体に溜まった尿の重さ**ですね。
体に尿を溜めすぎたり、溜め続けたら心不全や
脳血管疾患を起こしてしまいます。
そのために**透析という治療を通して、体の外に尿を出す
手助けをしています。**
だから透析をする上で、「腎臓が元気だったら…」と考えた時の
目安となる体重が必要となってきます。



●知っていてももらいたいポイント

体重が増える



ということは

体に尿が
溜まっている



心不全・脳血管疾患
の原因になる！

危険！

- ・だから**体重管理が大事**になってきます。
- ・**体重増加は食事**で左右されるわけではありません。
水分が体重増加の原因なのです。
- ・**水分管理**をしっかり行なってください。
- ・**食事はバランス良く**食べてください(ˆoˆ) /



★まとめ★



今回、水分で体重が増えるから**水分管理**をしっかり行なってくださいと書いてきましたが、やはり**食事管理**もとても重要です。
食事でも水分が多く含まれた(例えば…お粥、果物ならメロンなど)は体重増加の原因になります。
だから**バランスよく食事をとることが**大切です。
何事も**食べすぎ・飲みすぎは**良くないですね(*ˆˆ*)

体重管理では「**水分管理がポイント**」といっても、のど渇きますよね…。
なので！次回は**水分と塩分の密接な関係**についてです(ˆoˆ) /

お楽しみに★