



クリニック通信

第66号 平成27年6月



これから暑くなるにつれ、水分のとりすぎに注意が必要となってきます。
夏に向け、水分管理について理解しましょう。



○水分管理について

透析患者さんは尿が十分に出不いため、体に入る水分量がそのまま体重増加につながります。

体における1日の水分

【入る水分】

- 食事の中の水
- 飲料水
- 代謝水
⇒食物が体内で利用される時に作られる水

【出る水分】

- 尿
- 大便
- 汗
- 不感蒸泄
⇒気道や皮膚から蒸散する水分

ポイント1

1日の飲水量=1日の尿量+500ml以内



⇒ ペットボトル1本で約500mlです。

《塩分摂取を控えましょう》

塩分をとりすぎると喉が渴くので1日6g以下を目標にしましょう。

ポイント2

1人前に含まれる塩分量

- ・ざるそば⇒3g
- ・そうめん⇒3g
- ・冷やし中華⇒4g

※つゆを含む

《水分の多い食物に注意しましょう》

飲料水以外に、食べ物にも多くの水分が含まれています。

ポイント3

100g中に含まれる水分量

- ・きゅうり⇒95g
- ・トマト⇒94g
- ・スイカ⇒89g



暑い夏を上手に乗り越えましょう☀️