



透析だより

コラム

水分制限のおはなし

体の水分量が過剰になると高血圧や心不全につながります。
また、透析での無理な水分の除去は、心臓や血管に負担がかかります。



水分を控えるには**塩分制限**が重要！

【体重増加の目安】

中 2 日で基礎体重の 5%以内
中 1 日で 3%以内



主食の水分量

食品	目安量	水分量
ご飯	1 杯 150g	90ml
全粥	1 杯 200g	140ml
食パン(6 枚切)	1 枚	23ml
もち	2 個	45ml
うどん	1 杯	620ml
焼きうどん	1 皿	250ml
ざるそば	1 人前	220ml

体重増加が多いときのひと工夫…

- ・ 麺やカレーなど水分の多い料理は、透析日が中 1 日のときに食べる
- ・ 主食をパンやもちに変えてみる
- ・ 湯のみを小さくする
- ・ のどが乾いたら氷をなめる
- ・ 熱いお茶を少量飲む
- ・ 野菜や果物の食べすぎに注意 (80~90%が水分です)
- ・ 野菜は生や煮物→炒め物や揚げ物の方が水分が少ない
- ・ 豆腐は水切りして使う
- ・ シチューや汁物は具たくさんにする

- ・ 天ぷらは衣が汁を吸うので、付けるなら麺に乗せるより別添えにしましょう。
- ・ 麺類でもつけめん、ざるそば、焼きうどん、焼きそばなどにすれば、水分が少なくなります。ただし、焼きそばや焼きうどんなどは、汁を残した麺類よりも塩分が濃くなる場合があるため、薄味にしましょう。(ソース控えめにする等)