

体重増加を気にし過ぎて食事量を減らしていませんか？

透析患者の約40%がサルコペニア・フレイル

2019年の透析患者様の統計調査結果では、透析導入の平均69.7歳と年々上昇し、それに伴って、高齢化によるサルコペニア・フレイルが問題になってきています。

近年、透析患者様の約40%の患者様が運動量や食事量が不足し、サルコペニア・フレイルであるといわれています。適度な運動、しっかり栄養を摂ることでサルコペニア・フレイルを抑えることができます。

私は、コーヒーやお茶を多く飲んでしまうから、食事はあまりとらないようにしてるの



体重増加を気にして食事を抜いたり、食事量を減らしたりすると・

栄養不足が原因で痩せてくる。
基本体重(ドライウェイト)をさげる。

※ドライウェイト:からだの中の余分な水分を取り除いたときの体重。透析後の目標体重

さらに体重が気になり、食事量を減らす

栄養不足が原因で痩せてくる。
筋肉量の減少

サルコペニア・フレイル

動く事が苦になり動かないため空腹感がなくなり食べられなくなる。

更に、痩せる。

体の抵抗力が弱くなり、病気にかかりやすくなる。



透析患者の水分管理

透析患者さんの日々の『**体重管理**』は、『**水分管理**』とも言えます。

体重増加を気にして、食事を減らしてしまうと必要な栄養素が不足し、体の筋力が下がり体が弱くなります。減らすのは塩分と水分です。体に入る水の量と出る水の量の差が透析間の体重増加量になります。

体に入る水	体から出る水
食物中の水分 (1日3食で) 約1000~1200ml	尿 (無尿時は0ml)
代謝水(食物が体内で燃えたときにできる水) 約300ml	大便 約100ml
飲水量 (ml)	呼吸や汗 約700~900ml

透析で除去する水の量が多くなると、急に血圧が下がり透析を行うことが難しくなります。透析患者さんは1日あきでドライウェイトの約**3%**以内、2日あきで**5%**の体重増加が理想です。除去しきれず残った水分は、むくみ、呼吸苦、血圧上昇を引き起こし、高血圧、心不全、肺水腫などの原因となります。水分は飲み物だけではありません。食品にも多く含まれています、食事に含まれる水分にも気をつけましょう。

一度、普段の体重増加量がドライウェイトの何パーセントか計算してみてください。



透析間の体重増加を抑えるポイントは「**塩分管理**」にあります。人は血液中のナトリウム濃度(塩分)を一定に保つようになっています。食事などから多量の塩分を摂取すると、血液中のナトリウム濃度が濃くなりそれを薄めようと喉が渴いて水が飲みたくなります。日本透析医学会では、**塩分摂取量は1日6g未満**を推奨されています。減塩するためには、患者自身が自分の塩分摂取量を知ることが重要です。簡便な方法として透析間の体重増加量から塩分摂取量を求めることができますので塩分の摂りすぎには注意しましょう。

塩分摂取量 = 体重増加量(kg) × 8g/透析間 で求められます。