



よろこび便り

天成会 小林内科診療所 腎透析センター

夏空がひときわまぶしく感じられる今日この頃、透析患者さまは水分の調節が悩ましい季節ですね。



そこで今回は水分補給の工夫や注意点をお話します

スポーツドリンクには塩分や糖分も含まれているので飲みすぎには注意が必要です。一気にたくさんの水分を摂ってしまわないように、水分補給時には次のような工夫をおすすめします。

- ① 汗をかくとミネラルやビタミンも失われます。ミネラルが含まれ、ノンカフェインの麦茶が水分摂取におすすめです。麦茶は、透析患者さんでは控えたいリンやカリウムの含有量の比較的少ない飲料です。
- ② 水分補給をする際は口を潤す程度を目安に、少しずつ口に含んで飲むようにしましょう。

※うがいは 1 回 20ml 程です。



- ③ 氷 1 個を口に含んで時間をかけてなめます。氷 1 個は 15~20ml の水分量に値します。食べすぎには注意しましょう。
- ④ 食事で水分量の多い素麺などの麺類やみそ汁、お粥、シチュー、カレー、果物などを少し控えるようにして、飲む水分量との調整を行いましょう。

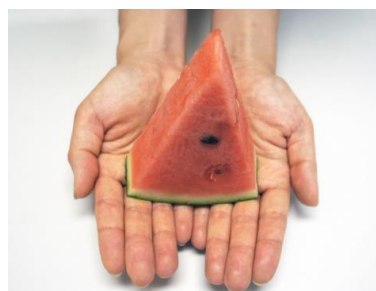
～夏の果物～すいか



すいかは夏らしさを感じる代表的な食材。全体の 90%が水分。

栄養成分値 (100g あたり)

すいか (100g)	生
エネルギー (kcal)	37
たんぱく質 (g)	0.6
カリウム (mg)	120
リン (mg)	8
食塩相当量 (g)	0



透析患者さんの食べ方

- ・1 日の摂取量は可食部 130g を目安に
- ・塩をかけずにそのままの味を楽しんで

日本食品標準成分表2015年版 (七訂) より

すいか (生) 可食部 100g の目安

すいかは、他の果物に比べてカリウムを特別多く含んではいませんが、1 回に食べる量が多くなりがちです。食べる量が多いと、カリウムの摂取量も増えてしまうので注意が必要です。

1 日の摂取量は可食部 130g を目安にしましょう。

また、すいか自体には塩分は含まれていません。塩分摂取を控えるためにも、塩はふらないで、そのままの味を楽しみましょう。