

## Q15. 食事療法で気を付けるポイントを教えてください。

A. 食事療法で気を付けるポイントは、①水分②塩分③カリウム④リンです。

### ① 水分

透析間の体重増加量は、体内に貯留している水分量です。決して体脂肪や筋肉が増えているわけではありません。体内水分量が多すぎると、透析で除水しなければならない水分量が増えることになり、患者さんの負担が大きくなります。

水分は水やお茶だけではなく、米飯や果物、豆腐など食品にも含まれます。

透析間1日の体重増加は1～2kg以内、2日の体重増加は2～4kg以内が目標です。

#### 《水分量を減らす方法》

ア) 湯のみ茶碗を小さくする。

イ) 熱いお茶を少しずつ飲む。

ウ) 食事時間以外で不規則に水やお茶を飲まない。

エ) **塩分**（佃煮、漬物、濃い味付け）が多いと喉がかわくので、薄味（減塩）にする→

**水分を減らすのに一番重要です。**

オ) 水分が多い食べ物（こんにゃく、豆腐、果物、生野菜、海藻、ヨーグルト、アイスクリーム等）は食べ過ぎないようにする。

カ) うどんや粥より米飯、餅、パン。

キ) 喉の渇きには氷を一かけ、口に入れる。

水分量



### ② 塩分

塩分の過剰摂取は高血圧、体液貯留、口渇、心不全、除水不良、浮腫などの原因になります。

ラーメンや丼物は1食で一日摂取量を超えてしまいます。外食の場合、ラーメンや丼物など単品で塩分の調整が出来にくいものより、定食を選びましょう。また、みそ汁や漬物は残すなどの調整する必要があります。また和食に比べ、洋食は塩分含有量が少ない傾向があります。

減塩の調理ポイントとして、香辛料（カレー粉、からし、わさび、七味、こしょう、トウガラシなど）を使う、ごま油や酢、香味野菜（にんにく、しょうが、みょうがなど）を使い、しょうゆ、塩、みそを抑えましょう。

よい出し汁を用い、調味料を減らす工夫をしましょう。



### ③ カリウム

高カリウム血症は、カリウムの多い食品を摂りすぎた時、エネルギー摂取不足で筋肉が壊れた時、透析不十分な時などに起こります。

血液中のカリウムが多いと、生の果物や野菜にカリウムが多いため調理方法を工夫してカリウムを減らす必要があります。生野菜はゆでるとカリウムが約50%減少しますし、たまねぎなどは流水にさらすと約40%減少程度します。果物はコンポート（茹でて炊く）にすることでカリウムが減りますが、手間がかかりますので、缶詰のフルーツを利用するとよいでしょう。（但し汁は飲まないで下さい）

しっかりとエネルギーを摂取し、筋肉をやせさせないことも重要です。



### ④ リン

肉や魚にはリンが多いから食べない方がおられますが、栄養不足になり上手く透析が出来なくなります。肉や魚、卵は適切な量を毎日摂取してください。適切な量は、患者さん個人個人で違いますので、管理栄養士に相談してください。

乳製品、かまぼこ、ハム、さつまあげ、豆腐などの加工食品にリンが添加（リン酸塩）されているため、加工食品を摂りすぎないことがポイントとなります。

管理栄養士