

Q18. 体重が増えるのは、なぜでしょうか。

A. 体重の増加には、①透析と次の透析迄の間に増える体重で水分（水、お茶、ジュース、氷、アルコール、牛乳、みそ汁、スープ、鍋物等）のとり過ぎで増えるものと、②体調が良くて食欲もあり徐々に肉となって身について太ってくる場合があります。この見分け方は、むくみ（浮腫）、血圧、胸のレントゲン、心胸比等で見分けていきます。

まず、ドライウエイト（DW）とは、ぎりぎり迄の除水を行って、これ以上の除水では血圧が下がってしまう時点の体重を指標とします。

この状態では、多くの場合に血圧は正常となり外見上でも浮腫は見られず、レントゲン写真でも肺に水は溜まっておらず、心胸比も問題がありません。もともと高血圧が存在する場合には、DWまで除水しても必ずしも正常血圧になるとは、限りません。また、もともと心臓肥大が存在する場合には、心胸比は50%以下になりません。

いつも増加が多いと、徐々に心臓が大きくなって、血圧が下がっても除水できなくなる事が、あります。

長い透析治療の経過中では、DWは一定のものではありません。少しずつ太ってきて、実質の体重が増加する場合は、いくらでもあります。その場合は、DWをそれに見合うだけ増加させる（DWを上げる）事が必要です。そうしないと透析の度に、血圧が低下したり、手足のこむら返りが起こったり、不快な症状に苦しむ事になります。

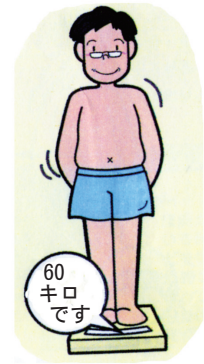
逆にまた、体調が不良で、食欲も進まない状態が続けば、痩せて体重は減少します。その場合に以前と同じ様に、DWを変えないでいると、いつも体液過剰の状態（全身に水が溜まる）で、維持する事になり、かえって体調不良を増長させる結果となります。時には、自分では、適正であると思っていた体重のままでは、肺うっ血を生じてしまう事になります。

体液過剰時の症状としては、むくみ（浮腫）、元気がない、体重増加が目立つ、咳がよく出る、寝ていると息苦しい、血圧が高い、ヘマトクリット値が下がる、心胸比が大きくなる等の症状があります。

合併症として、高血圧、心不全、心膜炎等が起こります。
体重増加は、DWの3～5%以内におさまる様に心掛け、水分等をセーブ（控える）しましょう。

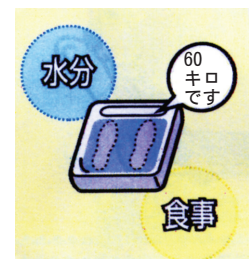
水分制限の工夫（うす味の習慣をつける）

1. 調理の時は、十分煮詰め、しかも薄味で煮汁と一緒に盛りつけない。
2. 麺やカレー、鍋物等、水気が多いメニューは、重複して食べない。
3. 軟らかいご飯やお粥を食べ過ぎない。
4. 次の透析迄2日空の日には、1日空の時より飲み水を制限する。
5. 食事時間以外で、不規則に水やお茶を飲まない。
6. 湯飲み茶碗を小さくする。
7. 水分増加の多い時は、主食をパンやもちに替えてみる。
8. 熱いお茶を少量飲む。
9. 水分の多い間食（プレーン・ヨーグルト、アイスクリーム等）食べすぎないようにする。
10. 重みがあり、水分の多い食品（果物、缶詰、おろし大根、こんにゃく等）食べすぎに気を付ける。



例えば水分の多い料理

1. 鍋物 野菜、豆腐類の食べすぎに注意
2. 麺類 付け汁で食べ汁は残す
3. 汁物 中身を食べ汁は残す
4. 豆腐料理 豆腐はよく水をきって使用し、量を取りすぎない
5. 雑炊 毎食、毎日は食べない
6. 丼物 材料は先に炒めだし汁を少なくする



看護師