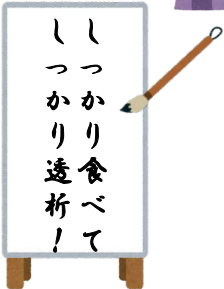


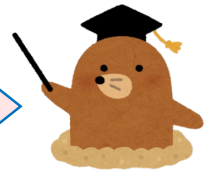
透析患者さまの 食事管理ポイント



透析療法において、**水分や塩分、カリウム、リン**などのコントロールは、安全な治療と豊かな生活のために必要不可欠です。

ですが、採血結果で「**カリウムとリンの数値が下がった!**」ということだけに注目してしまうと、**エネルギーやたんぱく質**の不足を見過ごし、体重減少や栄養状態の低下を招いてしまいかねません。基本は、「**しっかり食べて、しっかり透析!**」です。食事療法のポイントを守って、食事を楽しんでいきましょう!!!

以下、順番に説明していきます♪



① エネルギー



エネルギー摂取不足は、**筋肉量の減少や低栄養**につながります。

あなたの1日に必要なエネルギー量を知りましょう!

身長()m×()m×22=標準体重()kg

標準体重()kg×30=エネルギー()kcal/日

足りていないひとは、摂取エネルギーを増やしましょう。

まず**主食のお米をしっかり食べる**ことです。お茶碗1杯で、約300kcalのエネルギーがとれます。ほかにパンや麺類やグラノーラも主食としてはありますが、塩分・カリウム・リン・水分の過剰摂取につながりやすいため、塩分0gの米飯がおすすめです。また、調理・調味用の油やドレッシングなど、**油脂を利用してカロリーアップ**することもおすすめです。ご高齢で1食の量が少ない方は、**補食で100kcal程度をプラス**しましょう。(おにぎり、ゆで卵、カリウム・リン・塩分の低いおやつなど一緒に考えましょう!)

② たんぱく質



透析治療を受けている患者さんのたんぱく質摂取量の基準値は、**標準体重あたり1.0g/日**です。標準体重が50kgの人ですと、1日に50gのたんぱく質が必要ということになります。

1度にたくさん食べるよりも、分けて食べるほうが吸収率が上がるので、**1食あたり手のひらサイズ**を目安に1日3食とりましょう!

〈タンパク質量のめやす〉

鮭1切れで**17.9g** 豚こま肉100gで**18.3g** 鶏もも肉100gで**17.3g**
卵1個で**6.5g** 木綿豆腐150gで**9.9g** 油揚げ1枚で**5.5g**
タンパク質の豊富な食品は、カリウムとリンも多く含むので、量や組み合わせに注意しましょう。

③ 水分



透析療法に水分管理が必要なのは、余分な水分の排出ができないため**浮腫や高血圧**となり、**心不全や肺水腫**につながる危険があるためです。現行の基準では、水分摂取量は「**できるだけ少なく**」となっていますが、目安としては、

1日の尿量+500~700mlでお伝えしています。最初は大変でも、**慣れて習慣化することが大切**です。透析をするとき口が渇きやすくなりますが、**水分管理の工夫**として、①**飲む量をボトル等で測り把握する** ②**冷たいとごくごく飲みすぎるので常温か温かいものに**する ③**氷やノンシュガーの飴で潤す** ④**汁物を減らす** ⑤**体重を計る**などがあります。

④ 塩分



塩分をとると、体が水分を欲します。ひとは、塩分8gをとると、約1kgの水を必要とすることが決まっており、これを我慢できる人はいません。透析をする患者さんは、**塩分摂取量を1日6g未満**にしてくださいようお願いいたします。

減塩の工夫として、①**調味料の塩分を知り、測る習慣をつける** ②**醤油やソースなどは減塩のものを使い、かけるよりもつける** ③**味にメリハリをつけ、1食に塩味は1品までに**する ④**外食の塩分に注意する** ⑤**調理時に塩分以外でおいしく味付けする(香り・辛味・食感・油脂のkok・だし・甘味・酸味の利用)**などがあります。

⑤ カリウム



カリウムが血液の中にたまると、**高カリウム血症**となり、**心不全**の危険があります。症状は気づかぬうちに進んでしまうので、日ごろからの食事療法が大切です。**1日のカリウム摂取量は2000mg以下**に抑えるようにしましょう。カリウムは、**野菜類、果物類、イモ類、海藻類、豆類、乳製品**など、多くの食品に含まれますが、水に溶けやすい性質があるため、調理の工夫で減らすこともできます。**できるだけ小さく切って、ゆでこぼすと約30%のカリウムが、水にさらすだけでも10%のカリウムが除去**できます。青汁や野菜ジュースなど、素材の汁を凝縮している飲み物はカリウムが特に多く含まれているので控えましょう。

⑥ リン



リンを過剰に摂取すると、**関節や血管などの石灰化**が進行したり、骨がもろくなって**骨折**したりします。こちらも症状は気づかぬうちに進んでしまうので、日ごろからの食事療法が大切です。**1日のリン摂取量は800mg以下**に抑えるようにしましょう。リンは特に、**加工食品(ハムやソーセージ、練り製品)、インスタント食品、乳製品、小魚、豆類、菓子類**などに多く含まれます。特に、**カルシウムを多く含む食品はリンも多く含み、骨を強くしようとして牛乳や小魚を摂取するとリンが上昇して骨折しやすくなる、という、思いとは逆のことが起きてしまう**ので要注意です。リンが高い人は食事内容を一緒に振り返ってみましょう!