



近年、夏は30℃以上の真夏日が続くことも珍しくありません。汗をたくさんかいて、水分補給が不十分であると透析患者さんでも脱水を起こします。しかし、必要以上に水分を摂ると心臓に負担がかかるため注意が必要です。そこで今回は夏場の水分の摂り方についてお伝えします。

水分補給の目安

透析後ドライウエイト(目標体重)が決められています。

- ◎1日あき⇒ドライウエイトの**3%**以内
 - ◎2日あき⇒ドライウエイトの**5%**以内
- を目標に体重増加を抑えましょう。

例)ドライウエイト 50kg

- ・1日空き **+1.5kg** ($50 \times 3 \div 100 = 1.5$)
- ・2日空き **+2.5kg** ($50 \times 5 \div 100 = 2.5$)

体に入る水分
①食べ物の水分 (1日3食で 約1000~1200ml)
②代謝水 (食べ物が体内で 燃えた時にできる 水分 約200~350ml)
③飲水量

体から出る水分
①汗 (安静時200~ 400ml)
②便 (100ml)
③尿 (0~1500ml)
④不感蒸泄 (呼吸や皮膚から蒸発 する水分 900ml)

飲水量や
食べ物の水分
が多いほど
体重増加の可
能性がありま
す。



尿量が減少していると、体内の水分量がそのまま体重の増加に繋がるので**体重管理=水分管理**となります。



発汗時の水分補給のポイント

汗をかいていない、または少しの汗をかいたとき

普段通り3食しっかり摂れていればナトリウム不足になることは考えにくいです。下痢や嘔吐がなければ、あえて水分や塩分を余分に摂る必要はありません。コップで飲むより氷をなめるなど、一度に水分を摂り過ぎないように工夫しましょう。



たくさん汗をかいたとき

体重測定をしてみましょう。減っている場合は脱水の可能性あります！日頃から自身の体重の増え方を知っておくと判断しやすいです。

- こまめに水分を摂取する（一気飲みはNG!）
- 尿が出る方は、カフェイン（利尿作用）の少ない麦茶がおすすめ
- 汗が大量の場合はスポーツドリンクでもよいです。ただし、OS-1夜や塩あめはナトリウムやカリウムが多すぎるため避けましょう。

「アクエリアス」はナトリウム、カリウムが少なめです。

●主要なスポーツドリンクの塩分相当量・カリウム含有量（100mlあたり）

商品名	塩分相当量	カリウム
アクエリアス	0.1 g	8mg
ポカリスエット	0.12 g	20mg
グリーン・ダ・カ・ラ	0.1 g	1~10mg
経口補水液OS-1	0.292 g	78mg



～季節の情報～

食中毒に注意しましょう！



食中毒は、原因となる細菌やウイルスなどが付着した食べ物を食べてしまうことで起こり、下痢や腹痛などの症状が出ます。これらの細菌やウイルスは、高温多湿の場所が大好きです。室温が高くなり、湿度も高くなる夏場には、食べ物が腐りやすく、家庭での食中毒が発生しやすくなります。

透析患者さんは免疫が低下しており、細菌感染をおこして食中毒の症状が重症化しやすいので、注意が必要です。

○食中毒を起こす主な細菌の特徴と予防法

種類	原因／予防法
カンピロバクター 肉類（特に鶏肉）	主に生肉の摂取で起こる →調理時によく加熱する
黄色ブドウ球菌 おにぎり等	手指の傷を介して起こる →食品に直接触れない
ウェルシュ菌 肉や魚の加工品 煮込み料理等	調理後の常温での温度管理 →調理後すぐに食べるまたは、 10℃以下(冷蔵庫)での保管
サルモネラ菌 生卵、生肉	卵からの二次汚染や生肉の摂取 →十分な加熱調理を行う

食中毒を防ぐための三原則

「つけない」「増やさない」「やっつける」を徹底しましょう。食中毒と思われる症状が出た場合は、すみやかに消化器科を受診しましょう。

食中毒予防の3原則

清潔・洗浄で

① つけない

手洗いの徹底



調理器具の
洗浄・殺菌、使い分け



肉・魚

野菜

迅速・冷却で

② 増やさない

食材の温度管理



調理中の食品を
放置しない



加熱・殺菌で

③ やっつける

加熱処理をする



中心温度が75℃で
1分間以上の加熱