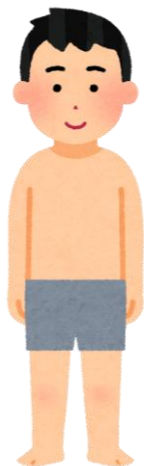


テーマ：ドライウエイトについて (栄養便り第93号2016.8月より)

〈1〉ドライウエイトとは？



水分

筋肉
脂肪

骨
内臓

私たちのからだは、**水分**、筋肉、脂肪、骨、内臓などからできています。脂肪が多すぎたり、筋肉が少なすぎたりすると体組成のバランスが悪いと体調の乱れにつながります。

透析患者さんでは、**「体の水分が適正な体重」を“ドライウエイト”と決めて、**水分のコントロールの基本としています。

〈2〉透析患者さんの水分基準となるドライウエイト

透析患者さんは、腎臓の機能が低下しているため尿があまり出ません。そのため、食事をしたり水分をとると体に水分が溜まります。

この体に溜まっている余分な水分を透析によって取り除く際に、**どのくらいの水分量を取り除くのかはドライウエイトを基準に**します。

〈3〉ドライウエイトはどのように決めるの？

適切なドライウエイトの設定は、血圧コントロールを良好の保つことにつながり、さらに透析患者さんの生活の質や生命予後にも関わってきます。

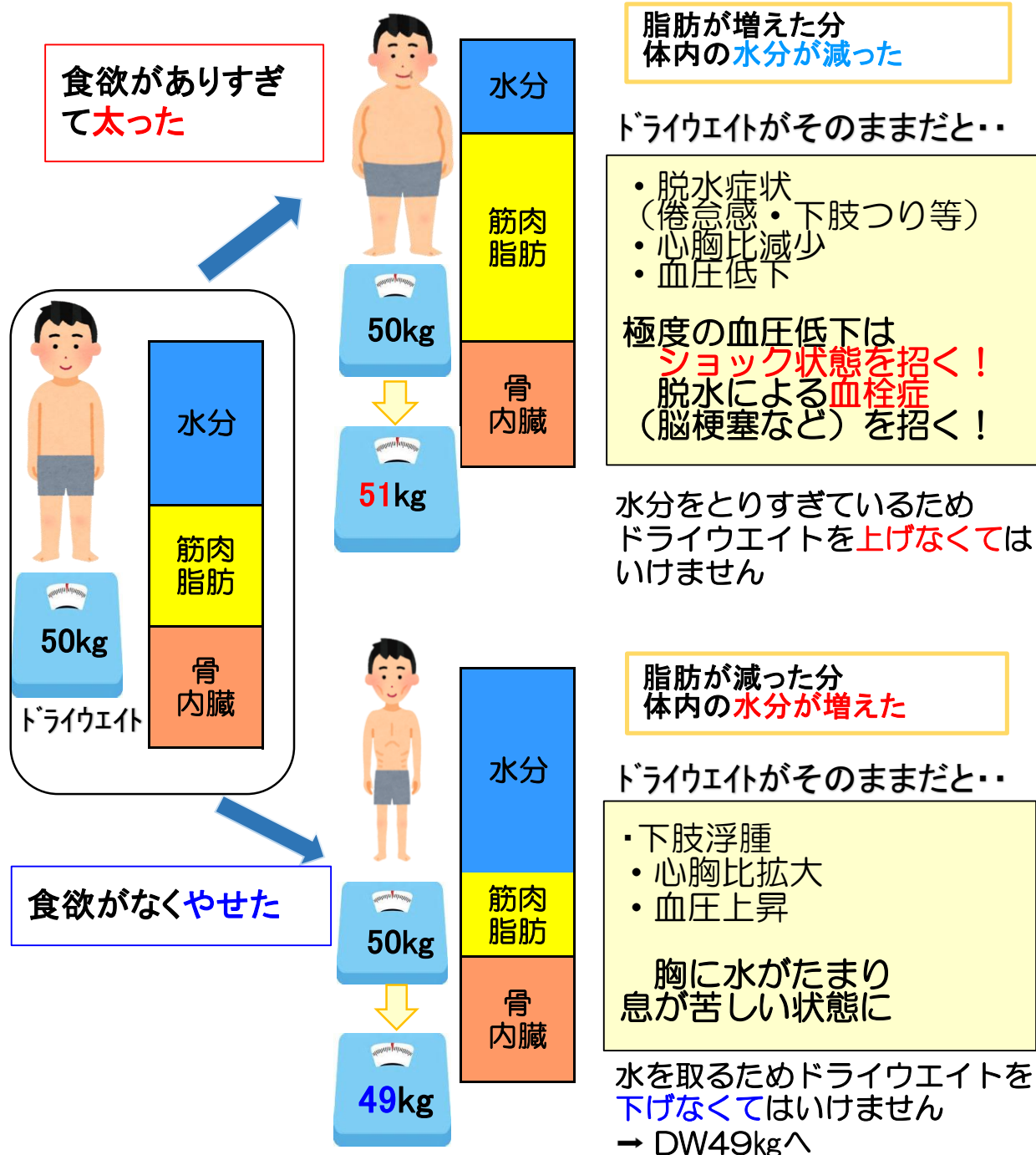
透析では、次のような状態をみながら**“適切なドライウエイト”**になるように設定しています。

●ドライウエイトを決める時のポイント

- ①むくみがない
- ②血圧が正常である
- ③下肢のつりが現れたり、過度の血圧低下がおこらない
- ④心胸比が過去の数値より小さくなく、
できれば50%以下になる体重を目標にする 他

<4>DW(ドライウエイト)を調整しないといけない？

透析では“**本人の意志に反して**”ドライウエイトが変動する事もあります、その理由は次のようになります。



DWを上げたから太るわけではなく、**太った体に合わせるため**に DWを上げます。逆に体が痩せて、水分だけが身体に溜まった状態を改善するために、DWを下げます。
体重が増えることを気にしすぎて、食べ物を制限すれば、**“熱量(エネルギー)不足”**になり、脂肪や筋肉が減り、痩せてしまいます。そして、DWが下げられるという悪循環になります。

●自分の体格にあったドライウエイトをご存知ですか？

身長(cm)	標準体重(kg)
140	43～49
150	50～56
155	53～60
160	56～64
165	60～68
170	64～72
180	71～81

あなたの
ドライウエイトは
標準体重に近いですか？

＜5＞ドライウエイトの調整(上げ・下げ)には 熱量(エネルギー)のとり方が関わってくる

- ◆熱量のとりすぎ → 太る →ドライウエイトを上げる
→**ダイエット**が必要
- ◆熱量不足 → やせる →ドライウエイトを下げる
→**熱量(エネルギー)アップ**が必要

＜6＞エネルギー摂取の工夫



ゆでる・蒸す・煮る・焼く・炒める・揚げる
同じ食材を使っても、その調理法1つでカロリーは変わります。

料理例)

◆熱量補給が必要な方

焼肉

フライパンで焼く

生姜焼き

小麦粉をつけて油で焼く

煮物 油で炒めて煮る

立田揚げ・カレー粉揚げ

とんかつ などの揚げ物



◆ダイエットする必要がある方

焼肉

網焼き

生姜焼き

焼いて油をすてる

煮物 油なしで煮て、砂糖は控える

茹で豚

