



# 姫野クリニック栄養だより



すっかり秋らしくない過ごしやすい日が続いていますね。  
夏から秋にかけての季節の変わり目は体重管理に苦勞される方がとても多いです。今一度、体重管理を考えてみましょう！

## 秋に体重の増えが多くなる原因

- \* 夏に比べて汗が出ない
- \* 夏と同じよう飲水してしまう
- \* 水分の多い果物や野菜が多く出回る
- \* 温かい汁物や鍋、煮込みなど塩分、水分の多い料理が増える



## 透析と透析の間で体重が増えるしくみ

本来、尿として  
出るはずの水分が出ない  
体に溜まる



体重が増える

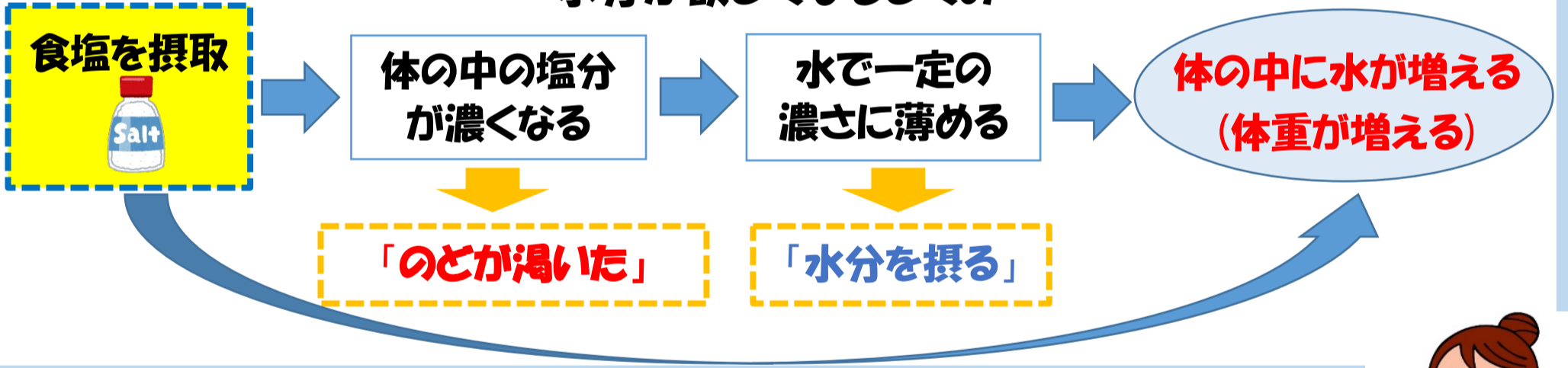


## 体重増加が多すぎると...

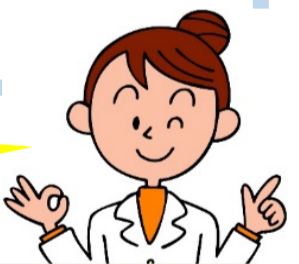
- ・心臓や血管に負担をかける
- ・体中におくみがでる
- ・透析中に上手く水がひけない
- ・DWで帰れない
- ・透析中に急に血圧が下がる
- ・手足がつる

⇒心不全になる

## 水分が欲しくなるしくみ



体重増加1kgは、約8.2gの食塩を摂ったことに相当します！



## 食事のポイント

- \* 1日の水分は小さめの水筒やペットボトルを使って管理する。
- \* コップを小さくして熱い飲み物にする。
- \* 果物はほとんどが水分！果物の重さの分、飲み物を調整しましょう。
- \* おでんやシチューの煮込み料理、鍋は煮汁を残す！2日空きの時はやめるなど頻度に注意しましょう！
- \* 焼く、炒める、揚げる料理は食材の水分を減らす調理法です！薄味にもしやすいので上手に組み合わせましょう！

