



# ひばりだより



NO.1

2014年10月

このたび透析センターから、透析をテーマにした「ひばりだより」を年4回発行することになりました。この「ひばりだより」は三芳町の町の鳥がひばりであることから名付けました。患者様が疑問に思っていることや、透析と上手く付き合っていくために必要な情報をお伝えすることで少しでもお役に立てたらと思います。記念すべき第1回目のテーマは「**水分管理のコツ**」についてです！これから寒くなってくると鍋物やラーメンが恋しくなる季節ですね。この季節はどんなに気をつけていても不思議と体重が増えてしまうように思えます。それでは、体重が増えてしまうメカニズムについてお話していきましょう。

## 体重が増える要因は？

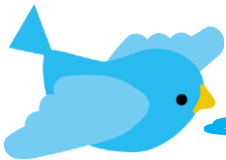


腎臓が病気になると、飲んだ水分や食事に含まれる水分が尿として出せないため体重が増えます。そのため、**水分管理**をしましょうとよく耳にしますね。でも、普通に生活していても人間はのどが渇きます。それを、のどが渇いているのに水を飲むなというのは酷な話ですよね。それならば、この【**のどが渇く**】という現象を抑えられれば水分管理はぐっとやりやすくなると思いませんか？



## なぜのどが渇くのか？

水分が欲しくなるのには、塩分が関係してきます。塩分を摂取して体内の塩分量が増えると、元の濃度に戻そうと脳が働いて「水を飲んで薄めなさい」と指令を出します。これが【のどが渇く】という現象を生じさせるのです。また、一気に水分を摂取すると体内の塩分濃度が薄まって、今度は塩分が欲しくなります。このように、塩分と水分には密接な関係があるのです。一説によると、人間は塩を8グラム摂取すると水を1リットル飲みたくなるため、水分管理のために塩分は絶対に控えましょう。



## ナトリウム=塩分？ではない！！

食品に表示されている成分表で、ナトリウムという表示をよく見かけると思います。このナトリウムとは塩分量ではなく、塩分とは塩化ナトリウムのことです。最近では、塩化ナトリウムを食塩相当量として表示しているものもありますが、そうでない場合ナトリウム量では塩分量はどのくらいかピンときません。

栄養成分100gあたり	
エネルギー	205 kcal
たんぱく質	9.3 g
脂質	5.5 g
炭水化物	29.6 g
ナトリウム	3.9 g
(食塩相当量)	9.8 g

そこで次の換算式を覚えておくと、買い物などに行ったとき、その場で食塩相当量が計算できるのでとても便利です。

$$\text{食塩相当量 (g)} = \text{ナトリウム量 (g)} \times 2.54$$

透析患者さんの1日の塩分摂取量の目安は6グラム以下です。

そのため、1食の塩分量摂取は2グラム以内に抑えましょう。

# 今日からできる簡単な水分管理&塩分管理

ここまでは水分と塩分の関係についてお話してきました。ここからは具体的な水分管理と塩分管理の実践方法を紹介していきます。

## ● 愛用のコップの容量を把握する

いつも使っているコップの容量を知っておくと水分管理に役立ちます。また、大きいコップを使っている人はひとまわり小さいコップに変えることで、同じ量でも見た目の満足感が増します。



## ● 塩の代替品を利用する

カレー粉やバジルなどはどんな料理にでも利用でき、塩味がなくてもしっかり味が付きます。レモンやお酢などの酸味は料理のアクセントになります。また、にんにくや生姜などの香味野菜を薬味として利用することで味に変化が付きまます。

## ● 材料の表面に味をつける

塩味は舌に触れたときに濃く感じます。そのため、表面に味を付けるだけで食材の中まで味が染みこんでなくても十分な塩味が感じられます。

## ● 献立は味にメリハリをつける

減塩を考えてすべてを薄味にすると物足りなさを感じてしまうので、メイン料理に味をしっかりつけ、他の料理は薄味にするなど味の強弱をつけると献立にメリハリがでて満足感が得られます。

## ● 料理は適温で食べる

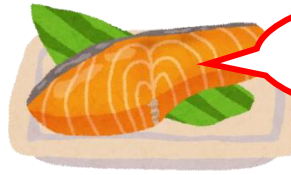
意外に思われますが、温かい料理は温かく、冷たい料理は冷たいうちに食べると塩味が少なくてもおいしく食べられます。

何でもダメ！と考えるのではなく無理のない自分らしい「**水分管理**」の方法を見つけると、ストレスなく自然と水分管理が出来るようになります。皆さんも「**自分らしい水分管理のコツ**」見つけてみてください！！

# 食品常用量に含まれる塩分量



みそ汁 1 杯  
塩分量 1.5 グラム

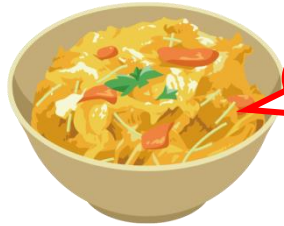
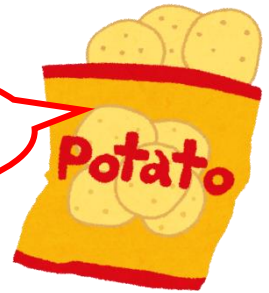


塩鮭(甘口) 1 切れ  
2.1 グラム

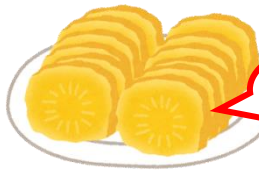
ラーメン 1 杯  
塩分量 6 グラム



ポテトチップス 1 袋  
塩分量 0.9 グラム

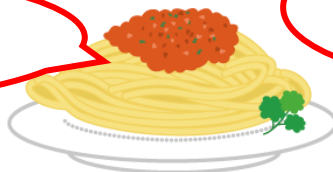


親子丼  
塩分量 4 グラム



たくあん 3 切れ  
塩分量 3 グラム

スパゲティミートソース 1 皿  
塩分量 3 グラム



煮物 1 人前  
塩分量 1.8 グラム



切り取り

## 患者様アンケート

今後、ひばりだよりを発行していく際の参考にさせていただきます。こちらのアンケートは待合室のご意見箱に投函をお願いします。

- 今回の内容はわかりやすいですか？  
わかりやすい ・ ふつう ・ わかりにくい
- 文字は見やすいですか？  
見やすい ・ ふつう ・ 見にくい( )
- ひばりだよりの発行間隔は年 4 回でいいですか？  
多い ・ ちょうどいい ・ 少ない (年 回程度)
- 次回号はこんな内容を知りたい! などのご意見、ご感想などございましたら、ご記入ください。