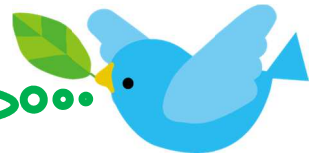


# ひばりだより

NO. 6  
2017年4月

ついこの間まで外出するのも辛いほどの寒さだったのに、4月に入りすっかり暖かくなりました。そのためでしょうか、透析センターでもパジャマを薄手のものに変えた患者さんが増えてきたように感じます。そういえば、パジャマの重さを気にしたことってありますか？着衣の重さが変わると、実は透析に様々な影響を及ぼすのです。そこで今回のひばりだよりは、ドライウエイトと着衣の関係をお話していきます。

## ドライウエイトってなに？



そもそもドライウエイトとは、どのようなものでしょうか？例えば腎機能が正常な場合、体重の増減は単純に「肉がついて太ったか、痩せたか」で考えていると思います。



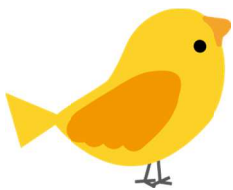
食べ過ぎた  
かな・・・



運動してスリム  
になった♪

ですが腎機能が低下すると、尿が出にくくなるため体に余分な水が溜まって本当の体重がわかりにくくなります。そこで、体に余分な水分がないと仮定した場合の体重をドライウエイトと呼び、除水の目安にします。

そもそも余分な水分とはどのような水分のことを言うのでしょうか？基本的に人体の約 60%は水でできています。この水は体に必要な水であり、不足するといわゆる**脱水状態**になります。ドライウエイト時は体内の水が 60%の状態であり、それ以上に溜まった水が**余分な水分**となります。



## ドライウエイトの設定方法は？

ドライウエイトは体のむくみや血圧、レントゲンや心エコー検査の所見で胸に水が溜まっていないかなど、身体の状態を総合的にみて決定しています。食事量や体調によって体は太ったり痩せたりするため、ドライウエイトは定期的に見直す必要があります。設定方法には明確なものはありませんが、以下のような条件をもとに設定しています。

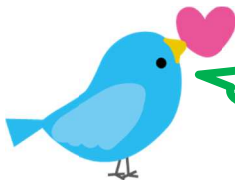
### 【設定条件の一例】

- 顔や手足にむくみがない
- 心臓が大き過ぎたり小さ過ぎたりしない。また、肺うっ血がない
- 血圧が正常範囲内でコントロールされている

週初めの透析開始時で 140/90mmHg 程度であると良いとされています。

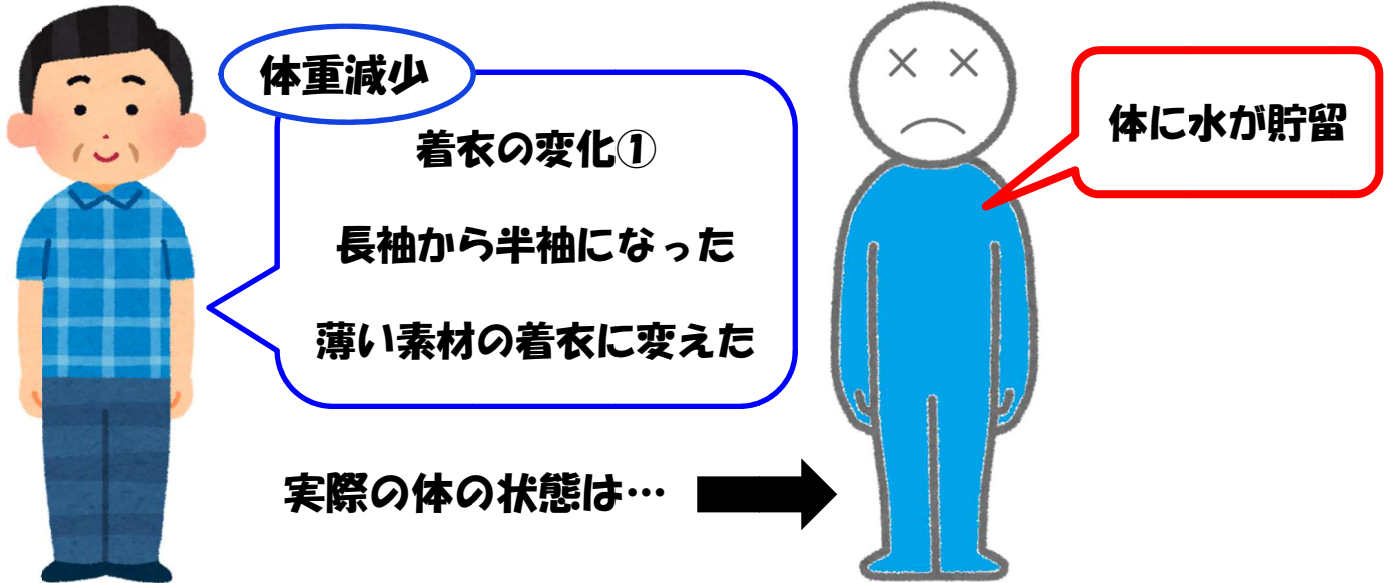
- 体調が良いと感じられる



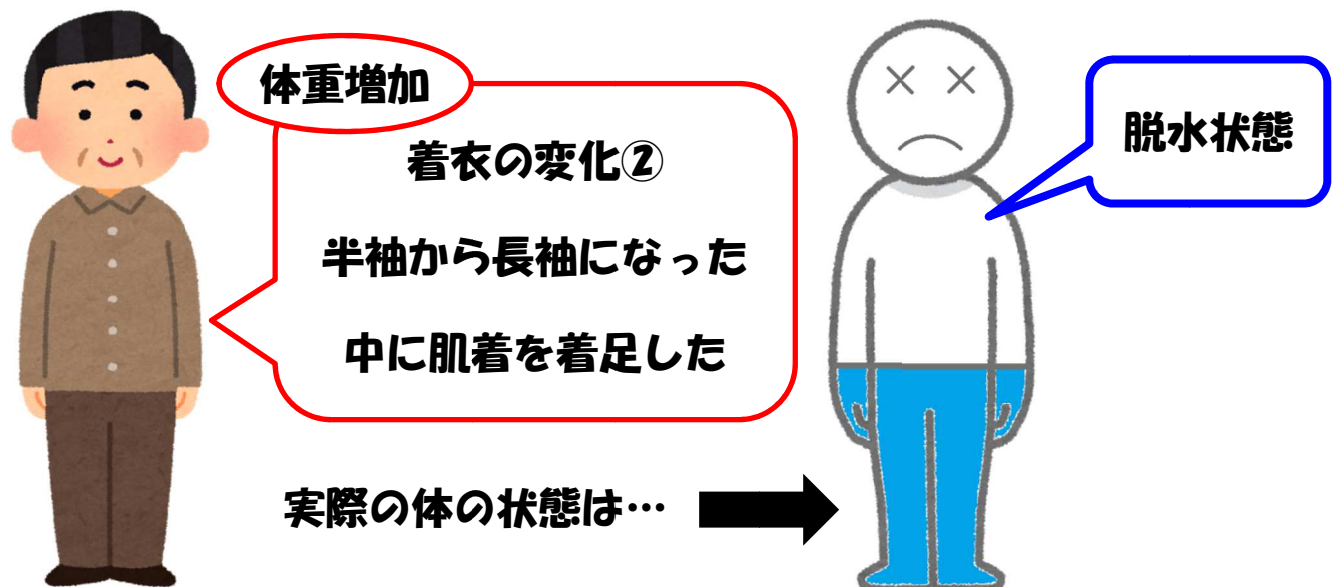


## 着衣の変化がドライウエイトに影響するの？

当センターは着衣込みでドライウエイトを設定しているため、普段の着衣よりも重さが1kg軽くなるとその分、**余分に水が蓄積**してしまいます。この状態が続くと息苦しさやむくみなどの不調がでる可能性があります。この場合は、**ドライウエイトを下げる**必要があります。



先程とは反対に、普段の着衣よりも重さが1kg重くなると、測定体重は重く出ます。これを水による体重増加と見誤って除水をしてしまうと、実際の体は**脱水状態**となってしまうし、血圧低下や倦怠感などの不調がでる可能性があります。この場合は、**ドライウエイトを上げる**必要があります。



# その他にドライウエイトの見直しが必要な要因



体調があまり良くないと感じたときや、肌着を中に足したなど着衣の変化があった場合は透析センターのスタッフにお知らせ下さい！！

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( )
- 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。