

何も飲んでいないのに体重が増えて困ります？

飲み物だけではなく、食べ物の中にも水分を多く含んでいるものがあります。このような水分を多く含んだものや水分は少なくても塩分を多く含んだものを食べ過ぎると体重が増えます。塩分は必ず体内に水分を引き込みます。また、同じ食材を使っても調理法によってかなり水分量が違ってきます。果物やデザート、煮物、鍋物等が多すぎないかチェックしましょう。

「お茶、コーヒー、水等は飲んでいないのにどうしてこんなに体重が増えたのだろうか？」というような患者同志の会話をよく耳にします。このような場合、案外飲んだことを忘れていた水分があったりするものです。

透析患者の1日の理想的な水分出納は、おおよそ次の通りです。

<無尿の場合>

(摂取量<ml>)	
固形食物中の水分	1,000
飲料水	400
代謝	200
合計	1,600
(排泄量<ml>)	
尿	0
呼吸・汗	800
便	100
合計	900

=この場合は900と1,600の差700mlが体重増加

<注>呼吸・汗で失われる水分を「不感蒸泄」と言います。

野菜や果物は80~90%が水分です。ヨーグルト、ゼリー、ソフトクリーム等も60~90%が水分です。このため食欲のないときに、これらのデザートばかり食べていると、予想以上に体重が増えることがあります。

また、同じ食材であっても、調理方法によって水分量は変化します。一般に炒め物や揚げ物(水分1/3になります)にすると水分は蒸発します。煮物・鍋物等水を使った調理法では多くなります。

お米でも白飯と粥は同じ重量であっても、かなり水分量が異なります。「食欲がなくて粥しか食べていなかったのに体重が増えてしまった」というのは、粥の水分かその原因です。

水・お茶・ジュース等の飲料水としての水分を減らすとどうしてもものが渴きますので、氷を摂取したり、うがいをたびたび行っている透析患者様も多くいると思います。しかし、氷1個で15~20mlの水分がありますし、うがいであっても口中に入った水分の1/3は飲んでしまっていると言われており、1回のうがいで6~10mlの水分摂取になります。頻回のうがいは体重増加につながりますので、注意しましょう。

口渴感、血中のNa濃度や血糖値等の上昇により、浸透圧が高くなることで強くなります。摂取した塩分は必ず体内に水分を引き込みますので、「塩分=水分」という認識を持ちましょう。

食塩の摂りすぎには充分注意が必要

です