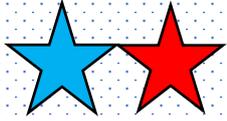


析腎友だより



第227号

令和6年10月1日発行

●【特集】秋の体重増加について

秋は体重増加に悩む季節です。夏場は暑いので汗をかくから体重管理が楽ですが、徐々に秋が深まると発汗が減少し、夏場と同じ調子で食べているとどうしても体重が増加します。では、この体重増加の原因は発汗量が減るからだけなのでしょうか？



◆ナトリウムが体重を増やす

飲食で食塩（ナトリウム）がたくさん体に入ると、脳の口渴中枢の刺激で喉が渴いて水分摂取が増えますが、腎機能が正常であれば、その後に尿量が増えて体内の水分量（体液量）と体重は一定に保たれます。



ところが透析患者では、体液量を一定に保つための尿量増加ができないために、体液が貯留して体重増加をきたします。透析で尿素窒素やリンを除去するだけでなく除水をするのはこのためです。

つまりナトリウムを多くとるとのどが渴いて水を飲み、その水分が尿として排泄されないために体内に貯留して体重増加となるのです。透析患者の透析間の体重増加は筋肉や脂肪の増減ではなく体液貯留です。

◆ナトリウム3g(グラム)で体重1キロ増加する

- 血液1リットル当たりのナトリウム含有量が約3グラムなので、口から3グラムのナトリウムを摂取すると、理論上1リットルの水を飲んでバランスを保ちます。結果的に体重が約1キロ増加します。



◆ナトリウム3gは塩分7.6g

- ナトリウムと食塩の重量比率は、23対58.5ですから、食塩はナトリウムに $(58.5/23)=2.54$ を掛けた値になります。
- つまり3gのナトリウムは $(3g \times 2.54 =)$ 7.6gの食塩に相当します。

◆1日の塩分摂取制限(目標)は6gまで

- 透析患者の1日の食塩摂取制限(目標)は6グラムまでとされています。
- 健常者でも推奨される食塩摂取量は1日当たり男性で7.5グラム、女性で6.5グラムまでですから極端に厳しいというわけではありません。

◆体重増加がなぜ悪いのか？

透析間の体重増加量と合併症(心不全、脳血管障害等)発症率は比例していると言われています。

みなさん、医師やスタッフから「透析間の体重増加量は体重の3~5%程度【体重60kgの人で2~3kg程度】にしてください」と言われたことはありませんか。なぜそのようなことを言われるのかと疑問に思った方もいると思います。実は透析患者の「三大疾患」といわれているのは、心不全、感染症、脳血管障害です。いずれも直接死因となる合併症で、透析患者の約半数は「三大疾患」で亡くなっています。

◆1 日の塩分摂取量は体で覚えること

腎友会会員の長期透析患者は、食事の味つけ等で透析間の体重増加量を感覚的に調整しているようで、それで透析間の体重増加量を3～5%程度に保っているようです。

塩分制限をするにあたり、個人で調理する際に塩分量を計量、集計計算することは煩雑であり、継続できない傾向にあります。特に最近は「食材から作る」から「できたものを盛り付ける」動向にあり、1日の塩分摂取量を把握・調整することが以前に比べ難しくなっています。ちなみに栃木県は食塩摂取量が多い県であり、特に外食や売っている食材、あるいは汁物の食塩量はかなり高いので要注意です。

その他にも、①外食は1食で1日分の塩分を摂取してしまうことがある。②亜鉛不足は味覚異常をもたらし、知らず知らずに塩分過多になる傾向にある。③適度な運動は発汗により水分と多少の塩分を体外に出すとされている。④食事の調味料に酢やレモン、だし汁等を加えることで、無理なく減塩に取り組めるといったことを言っております。

◆極端な制限はエネルギー不足という別のリスクを高めます

食塩制限を気にするあまりエネルギー摂取量が不足すると、痩せの進行や体力低下につながるので、食事量を減らすことで食塩摂取量を減らすようなことはすべきではありません。

健常な日本人男性に推奨されている食塩摂取量が7.5g/日、女性が6.5g/日ですので、透析患者が健常者の推奨量の食塩を摂取したとすると、週末を挟んだ中2日の透析間で3日分の食塩（男性患者で22.5g、女性患者で19.5g）を摂取したことになり、体重増加は男性約3.0kg、女性約2.6kgとなります。これはそれぞれドライウェイト60kgの男性患者、52kgの女性患者の許容範囲の体重増加です。すなわち、リンやカリウムなどと比べると食塩制限は健常者と比べて厳しいものではないともいえます。

●事務局からのお知らせ

○恒例、透析患者のための健康教室 in とちぎ

本会は毎年1回「健康教室」を開催しています。今年の会場は栃木市です、

- ・日時：令和6年10月20日（日） 10時から12時
- ・会場：栃木市市民交流センター（栃木市入舟町6-8）
- ・会員及び会員家族は参加費無料
- ・講師：国際医療福祉学病院 安藤康宏 先生 健康運動指導士 原美穂子 先生、他
- ・健康と運動に関する講話と健康体操、および「蔵の街とちぎ」のスロージョギングを予定しています。

○青い鳥はがきの御礼

- ・奥田支部：渡辺様、永井様
- ・こひら支部：土渕様、遠藤様
- ・村山支部：山越様

○毎週土曜日午後1～5時に「電話・メール相談室（無料）」を開設しています

医療相談、生活相談等さまざまな相談に応じますので、お気軽に連絡してください。

連絡先 TEL：028（680）6713 mail：tochijinyu1123@cap.ocn.ne.jp

受付時間 毎週土曜日 午後1時半～5時（会長が電話対応します）

相談医 医療法人開生会 奥田クリニック院長 奥田 康輔 先生

○本誌発行には共同募金会のご協力をいただいております。

発行者 栃木県腎臓病患者友の会（栃木県腎友会） 長山 八洲稔

編集者 栃木県腎友会事務局 山本 裕子

医事指導 安藤 康宏、奥田 康輔

事務局 宇都宮市御幸ヶ原町84-20 レジデンス御幸ヶ原103

電話 028（680）6713 FAX 028（680）6714