

透析だより

5月

清々しい五月晴れが心地よい季節となりました。
あたたかくなると、つい水分を多く摂ってしまいがちです。
今回は“ドライウェイト”についてお話ししたいと思います。

ドライウェイトって何…??

透析患者さんが目標とする、**透析終了後の「目標体重」**のことを**ドライウェイト**と言います。つまり、**身体の中に余分な水分がない状態の体重**のことです。

◎体重管理について

腎機能が低下すると体外に排出される尿の量が減るため、透析と透析の間に体重が増えるようになります。

体内に溜まった水分が多くなりすぎると、十分な除水ができなくなったり、透析時間が延長してしまう原因となります。

◎透析間の体重増加の目安

★透析日と透析日の間が1日の時はドライウェイトの**3%以内**

★透析日と透析日の間が2日の時はドライウェイトの**5%以内**



あなたのドライウェイトは

kgです

透析終了後の体重から次の透析までの

体重の目安は??

中1日で

kgです

中2日で

kgです

参考にしてみてください
くださいね。



ジッパー付ビニール袋ってとっても便利！！

みなさんは、野菜などたくさん頂き物をしたらどうされていますか？ 冷蔵庫に入れたままにしておくと色が悪くなったり、傷んでしまいますよね。ジッパー付ビニール袋は、家庭用品売り場やドラッグストアなどで販売され、サイズも用途によって小さいものから大きなサイズまであります。空気を抜けば、鮮度を保ったまま保存ができます。

そこでジッパー付ビニール袋の活用術を紹介します♪

- ◎ 1食分ずつ保存することで、その都度計る手間や、材料のムダをなくせます！
- ◎ 茹でこぼしや水さらしなどまとめて調理しておくことで料理時間が短縮できます！
- ◎ 食事以外のおやつも保存しやすくなるので、食べすぎを防止できます！



魚や肉など1回ずつ包装して冷凍すると、使いたい時に1枚ずつ取り出せます！

他にも…食パンやハム、加工品など

野菜は、茹でこぼした後、冷凍すると、使いたい時に、すぐに料理できます！



他にも…ほうれん草や小松菜、人参など



大きな袋のお菓子も食べたい量だけ取り出せます！乾燥剤もあれば一緒に入れましょ

他にも…ビスケットやチョコレートなど

水さらしした野菜を、水気を切って入れておくと、すぐにサラダが1品できます！



他にも…かいわれ大根や水菜など

《 冷凍する時、気をつけたいポイント 》



食感が変わりやすい食べ物に注意しましょう。

例) かまぼこ、こんにゃく、大根、タケノコなど



なるべく薄くのばしましょう。使う時に、力を入れなくても食品どうしが離れやすくなります。



様へ

