

透析だより

1月

あけましておめでとうございます。
今年も臨床栄養室をよろしくお願いいたします。
さて、みなさんお正月は美味しい食べ物を食べられましたか？
美味しい物を食べすぎたせいで体重が増えてしまった方も多いのでは
ないでしょうか？今回は、体重管理についての話です。

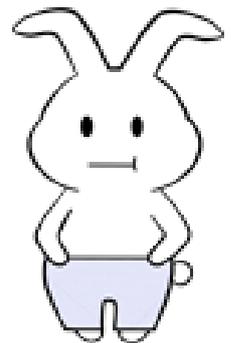
ドライウエイトについてのおさらい・・・

透析終了後の**目標体重のことをドライウエイト**といいます。
身体の中に余分な水分がない状態のことです。

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・・・ドライウエイト**3%**以内

◎透析日と透析日の間が2日の時・・・ドライウエイト**5%**以内



あなたのドライウエイトは

Kgです。

透析終了後の体重から次の透析日ま
での体重目安は？

中1日で kgです。

中2日で kgです。

食事量の目安・・・

- ・肉、魚料理 手のひら1つ分/食
- ・野菜 両手1つ分/食
- ・もち 2個/日
- ・麺類 1回/日（汁は残す）

体重が増えすぎてしまうと、透析時間が延長してしまう原因にもつながります。
体重目安や食事量の目安を参考に、体重が増えすぎないようにコントロールしましょう！

様へ

