



## 第7号 透析だより



☆暑さが厳しい日が続いていますが、体調はいかがでしょう？

今回は【心不全にならないためには体重・水分管理が必要◎】というテーマでお便りします。

### ★なぜ体重管理が必要なのでしょう？★

腎不全ではオシッコが出なくなり、体の中に水分がたまります。すると、血管内の水分が多くなり、**心臓**や**血管に負担**がかかります。水分をとりすぎると、体重が増え、**むくみや高血圧**をひき起こします。

そのため水分をとりすぎないように工夫することが必要です。



**高血圧**は脳出血の最も危険な要因と言われています。また、高血圧によって起こる動脈硬化

は、

透析患者さんにおいては進行が早く脳梗塞の原因となっています。

透析間の体重増加が多く、透析のたびにドライウェイト(基礎体重)まで除水できないと

つねに過剰な水分を体内に残してしまうことになり、心臓へ過大な負担をかけてしまい、

**心不全**になります！



### 《透析患者さんの死亡原因 第1位は心不全です！》

つまり、体重コントロールが生命予後のカギをにぎっているのです<(`^´)>

☞体重増加率は・・・『中1日で2～4%

中2日で4～6%』でコントロールしましょう

例) 参考にしてみてください♪

ドライウエイト(基礎体重)	中 1 日(3%増加の場合)	中 2 日(5%増加の場合)
40 k g	$40 \times 3\% = 1.2 \text{ k g}$	$40 \times 5\% = 2.0\text{kg}$
50 k g	$50 \times 3\% = 1.5\text{kg}$	$50 \times 5\% = 2.5\text{kg}$
60kg	$60 \times 3\% = 1.8\text{kg}$	$60 \times 5\% = 3.0\text{kg}$
70 k g	$70 \times 3\% = 2.1\text{kg}$	$70 \times 5\% = 3.5 \text{ k g}$

2019.8 月 天野記念クリニック透析センター