

Q50

透析患者にお勧めの飲み物は？



A

カリウムやリンを多く含まないせん茶、麦茶、玄米茶、ウーロン茶、紅茶などのお茶がお勧めです。スポーツドリンクは塩分や糖分が含まれるため、運動や重労働などで大量の発汗を伴う場合は適量の摂取であればよいですが、透析患者や糖尿病合併症がある患者は栄養成分表示を確認し、飲む量に注意が必要です。また、アルコールは体重増加につながりやすいため、飲む頻度や量を1日の飲水量に収まる範囲内にすることが大切です。



● カリウムやリンの含有量が 少ない飲料

正常な腎臓では、カリウムは尿中に排泄されますが、透析患者ではカリウムが排泄されず、高カリウム血症が起こります²⁾。また、リンの排泄も低下するため、透析で除去できる範囲内で摂取することが必要となります。食事からだけでなく、飲料からもカリウムやリンを減らすことが大切です。

せん茶、麦茶、玄米茶、ウーロン茶、紅茶はカリウム含有量が少ないため、飲料としてお勧めです(図1)²⁾。カリウムを多く含む飲料は野菜ジュース、100%果汁ジュース(濃縮還元・ストレート)、お茶類では玉露や濃いコーヒーです。果汁ジュースは果汁が何%入っているかでカリウム含有量が異なります。%の低いほうがカリウムも

少なくなります。

リンを多く含む飲料は牛乳、乳製品、ヨーグルトドリンクで、カフェオレ、ミルクコーヒー、フルーツ乳飲料、ミルクティーなども乳製品が含まれているため、リンを含む飲料になります(図2)²⁾。

● 成分を確認して摂取する

リンには、動物性食品や植物性食品に含まれる有機リンと、食品添加物に含まれる無機リンがあります。無機リンは腸管からの吸収がよいので、控えることが必要です。

乳酸菌飲料は、酸味料としてリン酸が加えられている製品もあるので、成分を確認します。また、コーラに入っているリンは無機リンであり、吸収がよいのでくに注意が必要です。かならず成分を確認しまし

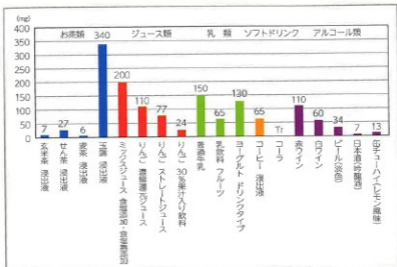


図1 飲み物100g (mL) 中のカリウム含有量 (文献2より作成)

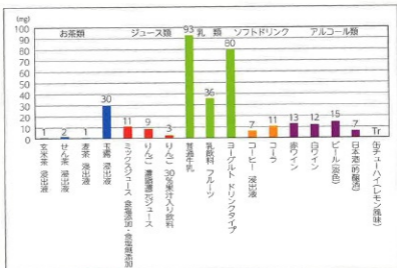


図2 飲み物100g (mL) 中のリン含有量 (文献2より作成)

表 スポーツドリンク100mLの成分比較（各商品ホームページより）

	OS-1 ¹	明治 アクアサポート ²	ポカリスエット	アクエリアス ³	GREEN DA・KA・RA
エネルギー (kcal)	10	9	25	19	18
炭水化物 (g)	2.5	2.3	6.2	4.7	4.4
カリウム (mg)	78	78	20	8	10
リン (mg)	6.2	13	—	—	1mg未満
食塩相当量 (g)	0.29	0.29	0.12	0.10	0.10

よう。

アルコールも種類によりカリウムやリンの含有量は異なります。また、アルコールは食欲を増進させる作用があるので、おつまみのとりすぎにならない程度で1日の飲水量の範囲内に抑えることが大切です。

最近はいろいろな種類のスポーツドリン

クが市販されていますが、カリウム・リンのみならず塩分や糖分が含まれているため（表）、成分を確認して飲むことをお勧めします。透析患者や糖尿病合併症のある患者は、血糖値の上昇により口渴につながって水分がほしくなり、体重増加の原因になりかねません。飲む量に注意が必要です。

引用・参考文献

- 1) 新社会第一病院在宅透析教育センター編。“カリウムのとり方”。透析ハンドブック。第5版。小川洋史ほか監修。東京、医学書院。2018。75。
- 2) 香川明大監修。七訂 食品成分表2019。東京、女子栄養大学出版部。2019。808p。
- 3) 井上雅子。“食料類・飲み物”。日安量が写真でパッとみてわかる 透析患者の食事指導 最重要ポイントBOOK。井上雅子編。大阪、メディカ出版。2016。28。

ときわ会常磐病院診療支援部栄養課課長 日置清子 へき・きよこ

Q51

喉が渴くけれど水分は多くとれないし……
どうすればいい?



A

水分をとる代わりに氷を舐めたり、うがいをして口の中を潤すとよいでしょう。冷たい飲料は飲みすぎになりがちなので、温かい飲料をゆっくり飲むようにしてみましょう。最近は冷凍のカットレモンが市販されているので、口にも含むのもよいです。



ペパーミント水で口をすすいだり、ミント系のあめ玉、ガム、タブレット、口腔内スプレーなどを活用するのもお勧めです。また、塩分の多いものや甘いものを食べた後には喉が渇きやすいので、食塩や間食のとりかたにも注意が必要です。

● 水分制限以外の方法を工夫する

体外から体内に取り込まれる水分は、飲み水と食事に含まれる水分です。慢性腎臓病 (chronic kidney disease: CKD) ステージによる食事療法基準では、水分は血液透析の場合は「できるだけ少なく」、腹膜透析の場合は「腹膜透析除水量+尿量」となっています¹⁾。

血液透析患者の1日の飲水量の目安は、以下のとおりです。

$15 \text{ (mL)} \times \text{ドライウエイト (kg)} + 1 \text{ 日の尿量}$

(尿量がなければ尿量は加えない)

水分管理に関して、目に見えて摂取量を管理しやすい飲水制限のみで管理することはむずかしく、うまくいかないことが多々

あります。水分制限以外の方法として工夫できることを、表1に示します。

● 塩分のとりすぎは水分管理の最大の敵

食塩として口から入った塩分は吸収され、血液の中に入ることにより、血液中の塩分濃度は高くなります。しかし、血液中の塩分濃度を一定に保つ必要があるため、血液中に水分が移動します。そのため、喉が渇いて多く飲水することにより、血液の塩分濃度を正常にしています。健常者であれば、余分にとった水分や塩分は腎臓から排出されますが、透析患者では腎臓による水分調節能力がほとんどないため、体内の水分は溜まる一方になってしまいます。

表1 水分コントロールの工夫

- ・水分をとる代わりに氷を舐めて口の中を潤す（ただし、氷1個は水分20mL）
- ・うがいを取り入れる（ただし、1回当たり10mLの水分が入る）
- ・歯磨きをして口内をすっきりさせる
- ・ミント系のおめ玉、ガム、タブレット、口腔内スプレーなどを活用する
- ・冷たい飲料は通過速度が速いため避け、温かい飲料をゆっくり飲むようにする
- ・いつも使うコップの容量を知り、意識してそれより小さいコップに換える
- ・1日の水分量を決めている場合は、細いストローを使用する（少量ずつの飲水が可能となり、満足感が得られやすくなる）

表2 減塩にするための工夫

- ・しょうゆやソースは「かける」よりも「つける」ようにする
- ・麺類や汁物の汁は少なくする
- ・酢や酸味、香辛料、うま味、香味野菜を上手に利用する
- ・減塩・低塩調味料を上手に使う（調味料は計量して塩分量を把握することも大切）
- ・焼き物などの香ばしさを利用する
- ・味つけにメリハリをつける
- ・調理の下処理にできるだけ塩を使わない（下味に塩を使わない。麺を茹でるときに塩を加えない）

喉が渇いて水を飲んでしまう、つまり、塩分のとりすぎは水分管理の最大の敵といえます。血液透析患者は1日6g未満の食塩量が目安です。また、甘い菓子類の摂取も喉の渇きを招き、飲水量が増えてしまいます。口渴を招きやすい食品の摂取を減らすことも大切です。

水分コントロールには 食塩コントロールが必須

食塩のコントロールとしては、食品に含

まれる食塩相当量を確認し、食塩の多い食品は控えるようにし、食べかたや調理にも工夫が必要です（表2）。水分コントロールには食塩コントロールが必須です。

外食は食塩が多い料理がほとんどです。外食するときには、前後の食事でも1日の食塩量を上手に調節するようにしましょう。また、コンビニなどで市販されている麺類は保存性を考慮しているため、塩分が高めになっている点にも注意が必要です。

引用・参考文献

- 1) 日本腎臓学会編、「慢性腎臓病に対する食事療法基準（成人）」、慢性腎臓病に対する食事療法基準2014年版、東京、東京医学社、2014、2。

ときわ会常務病院診療支援部栄養課課長 日置清子 へき・きよこ

Q52

飲み物にさえ気をつけていれば、水分管理は大丈夫？



A

飲料からとる水分だけでなく、水分の多い食品や料理のとりすぎも体重増加の原因になります。ふだん水分として意識しない、くだものやデザートも水



分が多いので注意が必要です。また、塩分と水分の関係から、水分管理だけでなく、塩分管理も必要になってきます。塩分摂取を制限すれば、喉が渇いたという感覚は少なくなるため¹⁾、水分を必要以上にとらなくても済むようになります。

●水分制限には調理や 食べときの工夫も必要

まず、1日の飲水量の目安(15 mL) × ドライウエイト(kg) + 1日の尿量)に気をつけることはもちろん、食品や料理には水分の多いものがあるので、それらに含まれる水分を考慮してコントロールすることが必要になります。とくに無尿の場合は、飲水量がそのまま体重増加となるため、水分の多い食品や料理をとりすぎていないかどうかを確認することが必要です。

水分を制限するためには、調理するときや食べときの工夫も必要になります。水分の多い主食を水分の少ないものに変更したり、食べるタイミングも考慮したりしなければなりません(表)。

カレーライスやシチュー、スープなど水分の多い料理は、次の透析まで2日空

のときは食べずに1日空きのときに食べるようにしたり、水分の多い料理が重複しないように献立をたてることも必要です。野菜の煮物料理は、野菜が吸収する水分にも注意が必要です。

●くだものやデザートの水分にも注意

くだものやデザートも水分が多いです。飲料をたくさん飲んだという心当たりがなくても、くだものやデザートを摂取して体重が増加したということもあります。水分の多いくだものやデザートを重複して食べないようにしましょう(図)²⁾。そして、水分管理と同時に塩分管理を実践することが、とても大切になります。

最後に、体重増加量が許容量を超えると、欠食をしてでも体重増加を抑えようとする

表 水分の多い料理に対する工夫

水分の多い料理	献立をたてるときの注意点、食べるときの工夫
鍋 物	具材に汁がついてくるので、取り分けるときに汁を入れすぎないようにする
雑 類	汁を残す。つけ麺にすると水分が少なく済む
豆腐料理	豆腐の85%は水分。必要以上に使用しない
汁物、スープ	カリウムを考慮しながら具だくさんにし、汁を少なめにする
おかゆ、雑炊	ごはんに比べて水分が多いので毎食食べない。水分の少ない主食に替える
カレーライス、シチュー	水分の多いところにルーを入れて作るので、食べるときに具といっしょに水分も入ることになる。食べる量をお玉の容量で決めておく
茶わん蒸し	小さめの器に作る
八宝菜	野菜は水分が多いので、作りすぎないようにする

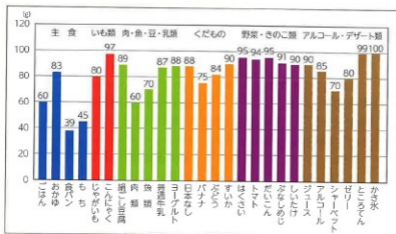


図 食品100g中の水分 (文献2より作成)

患者がいますが、栄養不足が続くことになりまうことにもなりかねません。水分が少ない食事を1日3回とるようにしましょう²⁾。

引用・参考文献

- 1) 野谷昌平. 塩分・水分摂取と体重増加：体重管理は減塩から。透析ケア. 17 (10), 2011, 944-9.
- 2) 香川明夫監修. 七訂 食品成分表2019. 東京, 女子栄養大学出版部, 2019, 808p.
- 3) 高橋恵理香ほか. “水分コントロールの方法”. スタッフから患者さんに伝えたい 慢性腎臓病CKD 食事指導のポイント. 飯田喜俊ほか編. 東京, 医歯薬出版, 2016, 76.

ときわ会常磐病院診療支援部栄養課課長 日置清子 へき・きよこ