



# 透析室通信 2019年 夏号

## いよいよ 夏本番！気になる飲み物について

暑さが厳しくなると、つい冷たい飲み物をゴクゴク飲みたくなりますね。しかし、カリウムやリンを多く含む飲み物には要注意です。食事に気を使っているのに、採血データが悪いという方は飲み物が影響しているかもしれません。カリウムやリンの少ない飲み物を上手に選び、飲む量を工夫することでコントロールしていきましょう。

## 飲み物の量は 尿量 + 500ml以内が目安です

透析患者さんにとって「体重管理 = 水分管理」です。食事以外の飲水量は、前日の尿量 + 500ml以内に制限する必要があります。

## おすすめの飲み物、控えたい飲み物

### ○ お茶は、玉露・抹茶を避けて、麦茶や玄米茶を

お茶は抽出時間が長いほどカリウムが多く溶け出します。  
やや薄いと感ずるくらいで飲むようにするのもポイントです。



## おすすめの飲み物、控えたい飲み物



### ○ コーヒーより紅茶を

紅茶のカリウム含有量はコーヒーの1/8です。

ミルク（牛乳）を入れるとリンの量が増えるので要注意です。

### ○ リンが多い食品の代表、牛乳・豆乳は避ける

カルシウムを摂りたい場合は、牛乳の代わりに乳酸菌飲料がおすすめです。便秘対策になるというメリットもあります。



### ○ カリウムが多いジュース類は避ける

カリウムは水に溶けやすい性質があるため、果物や野菜のジュースには非常に多く含まれています。野菜不足解消や便秘対策にはジュースより下ゆでした野菜を摂りましょう。

### ○ アルコールは蒸留酒を適量

リンを最も多く含んでいるのはビールで、その他発泡酒、日本酒、ワインなどが続きます。ビールに似た味を楽しめるノンアルコールビールも、リンを多く含んでいるのであまりおすすめできません。ウイスキーや焼酎などの蒸留酒を無糖の炭酸水や白湯で割り、水分量をカウントして適量を上手に楽しみましょう。

