

析腎友だより

令和8年9・10月（第236）合併号

●塩（ナトリウム）と体重の関係

毎年涼しくなってくると心配になるのが、透析間の体重が増えがちになってくることです。そこで国際医療福祉大学病院教授の安藤先生にその理由を伺いました。

透析患者で食塩摂取が増えると、透析間の体重増加が増えることは知られていますが、これも集団としての傾向が有意なだけであり、患者ごとのばらつきが多く、透析間の体重増加はむしろ、当たり前のことながら飲食量とより強く関連します。

だから透析間体重増加は少なければ少ないほどいいわけではなく、体重増加が少ない場合は低栄養のリスクを考えなくてはなりません。ただし栃木県の食生活だと食塩摂取量は1日10g以上で、健康な人でも過剰であります。健康な日本人の食塩摂取推奨量は男性で1日7.5g、女性で1日6.5g未満とされ、これを守れば、透析間体重増加量もドライウエイトの5%程度に抑えられるのが普通ですので、透析患者の推奨量1日6g未満を絶対遵守とまでゆかなくても、健康な日本人の食塩摂取推奨量を一つの目安にするのがいいかと思います。

また同じ体重増加でも筋肉量が多い方が、筋肉細胞が体液量増加を緩和する貯蔵スペースとなって、細胞外液増加を抑え心臓への負担が少ないので、ここでも筋肉維持のための食事と運動が重要になります。



●事務局からのお知らせ

○透析患者のための健康教室を開催します

10月25日(日)午前10時から宇都宮市コミュニティセンターにおいて、「透析患者のための健康教室」を開催いたします。講師は国際医療福祉大学の安藤教授他です。透析患者においても健康寿命と運動習慣の相関性が認められております。この健康教室が参加者の運動習慣をつくるきっかけになりますので御家族、お知り合いをお誘い御参加ください。各支部会員は支部長に、個人会員は事務局に申し込み願います。参加費は無料です。

Web 参加もできます。①のライン会議 URL から参加し、②の資料を参照ください。

①



②



○会報誌「あおぞら」の原稿募集について

栃木県腎友会では毎年1回、会報誌「あおぞら」を発行しており、会員の皆様からの御寄稿をお待ちしております。題材は旅行記、体験談、日頃思う事等の他、随筆、詩、短歌、川柳、写真、絵画等、なんでも結構です。原稿サイズはA4版以下です。締め切りは令和8年10月30日(金)までに郵送又はメールで事務局に送付願います。

○ 毎週土曜日午後2時から5時に「電話相談室(無料)」を開設しています

日頃から皆様が感じている様々な悩みや疑問等について相談を受付けております。相談は無料ですので、以下の時間帯にお電話ください。(メールも可)

連絡先TEL: 028 (680) 6713

mail: tochijinyu1123@cap.ocn.ne.jp

受付時間 毎週土曜日 午後2時から5時 (会長が電話対応します)

相談医 医療法人開生会 奥田クリニック院長 奥田 康輔 先生

○本誌発行には共同募金会のご協力をいただいております。

発行者 栃木県腎臓病患者友の会(栃木県腎友会) 長山 八洲穂

編集者 栃木県腎友会事務局 山本 裕子

医事指導 安藤 康宏、奥田 康輔

事務局 宇都宮市御幸ヶ原町84-20 レジデンス御幸ヶ原 103

電話 028 (680) 6713 FAX 028 (680) 6714