

「透析患者さんのための体重と食事のQ&A」

～透析生活を支えるセルフケアのコツ～

開催日：2026年1月15日(木) 16日(金)

23日(金) 24日(土)

参加者：35名(ご家族 8名)



まずはじめに平方院長、谷口副院長より「**身体に水分が溜まりすぎると心臓へ負担がかかり、命にも関わる危険について**」をお伝えしました。続いて管理栄養士より体重管理のコツを解説しました。

① 「食塩」を控える

食塩を摂ると喉が渇き、水分を飲みすぎてしまいます。まずは味付けや加工品の調整し、栄養表示（食塩相当量）を活用することから始めましょう。

② 「水分」の摂りかたに気をつける

1日の飲水量700ccを目安に、食品・料理中の水分も見直しを。

③ 「食べない」体重管理は低栄養の危険あり！

体重を増やさないために食事を抜いてしまうと、筋肉が落ちて転倒や寝たきりの原因になります。ご自身に必要な栄養量を摂り、食塩・水分を調整した体重管理を維持しましょう。



今後も栄養教室を開催する予定です。
みなさまのご来場を心よりお待ちしております