

# 反復3日間減塩法で良好な体重 コントロールができている一例

田中万智<sup>1</sup> 横関美枝子<sup>1</sup> 茂原満里奈<sup>1</sup>

大山恵子<sup>1</sup> 諸見里仁<sup>2</sup> 大山博司<sup>2</sup>

<sup>1</sup>医社つばさ つばさクリニック、<sup>2</sup>医社つばさ 両国東口クリニック

# 【目的】

透析間の体重増加量は中1日でDWの3%、中2日で5%以内が目標とされており、適切に管理するためには塩分と水分の指導が重要である。しかし体重コントロール不良患者に対しての減塩指導は困難である。

透析間の体重の増加量が多い患者に対し、減塩を習慣化するための方法として「反復3日間減塩法(以下反復法)」が有効であるか検討する。

# (医社)つばさ つばさクリニックの紹介

東京都墨田区両国

透析ベッド数 40床

コンソール 43台

透析患者数 146名

(うち在宅透析患者1名)



## 【スタッフ】

常勤医師 3名

透析コーディネーター 1名

看護師 12名

臨床工学技士 7名

**管理栄養士 4名**

臨床検査技師 2名

コンシェルジュ 2名

看護助手 2名

浅草



うなぎ



どぜう



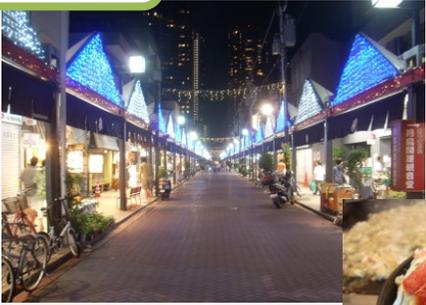
スカイツリー



タワー丼



月島



両国



国技館

亀戸



ちゃんこ鍋



ぎょうざ



もんじゃ焼



深川



佃島



ホルモン焼

築地市場



江戸前寿司



深川めし



佃煮



# 【通常の栄養指導に使用する資料】

## 減塩DVDの作成・上映

**塩分はできるだけ少なくしましょう**

透析の食生活の基本は、**第一に水分・塩分を控えることです**。水分や塩分をとりすぎると透析間の体重増加量が多くなります。一度に多量の除水を行うと透析中に副作用（低血圧、吐気など）が発生しやすく、その後の**心不全**などの合併症も心配されます。

透析間体重増加と塩分の関係  
**塩分摂取量8g → 体重増加量1kgに相当**  
 私たちの体の塩分濃度は一定に保たれるようになっています。尿量が増えてくると、尿が排出できなくなり、水分が排出できなくなる。尿が出なくなると塩分・水分が排出できなくなるため、塩分をとると濃度を薄めようとしてのがれようとしてしまいます。とりにすぎると自然と塩分がとりたくなくなってしまいます。  
 例えは無尿の方が塩分を1日12g摂取した場合、3日間(中2日)で36gの塩分になるので、**透析間の体重増加量は4.5kg**となります。

1日の塩分の目標は**6g未満**です。和食は比較的塩分が多く、日本人の平均塩分摂取量は男性11.4g、女性9.6gですから6g未満にするためには様々な工夫が必要で、塩分を取らないようにする意志と努力も大切です。また、食事をどなたかと一緒に食べる時は可能な範囲で、**一緒に食べる方の協力も不可欠**です。この機会にご家族・ご友人全員で目標になるよう減塩しましょう。(日本人の食事摂取基準の目標：成人男性9g未満、女性7.5g未満)

**塩分6g未満のための14のコツ** (この中からできることを選んで実践してみましょう)

- ① 香辛料を利用 (からし、こしょう、わさび、カレー粉)
- ② 酸味を利用 (食酢、レモン・ゆずなどの柑橘類)
- ③ 香りを利用 (生姜、しそ、みょうが、みつば、ごま、クミンなど自然の香り、焼き魚やごはんのこげたの香り)
- ④ だしを濃いに(昆布だ・削り節だし、鶏ガラスープなど。但し化学調味料は塩分あり)
- ⑤ 新鮮な食材を利用 (食材そのものの味、旬の食材を利用)
- ⑥ 適温で食べる (塩分は冷めると濃く感じるが、できるだけ美味しいと感じる温度で)
- ⑦ 調味料は計量して使う (使用量を確認する)
- ⑧ 塩分は仕上げに使う (×下味 ◎仕上げに使う；舌の上に直接塩分が触ると濃く感じる)
- ⑨ 味にメリハリ (1品に集中して塩分を使う)
- ⑩ 低塩調味料を利用 (×かけるよりも◎つける。できるだけ食卓には調味料を出さない)

⑪ 薬汁は皿を傾けて、残す  
 ⑫ 市販食品・弁当は栄養成分表示を見る。ナトリウム400mgで1gの食塩相当となる。  
 ⑬ 麺・パン食は各1日1回まで。種類の日は汁物を食べない。  
 ⑭ 減塩弁当を試食してみる (薄味を確認する)

**塩分を上手に減らすコツ**




## 塩の見える化

塩分摂取量.xls [互換モード] - Microsoft Excel

	A	B	C	D	E	F	G	H
	患者名	透析前Na値	透析後Na値	週末透析後体重	週初め透析前体重	尿量/1日(ml)	塩分摂取量/1日(g)	
1	A	141	140	48.7	50.8	200	9.3	
2	男性						0.0	
3	女性	140	137	57.9	60.8	100	12.6	
4							0.0	
5								
6								
7								
8								
9								
10								

注意!) 尿量1000ml以上の場合は1000で入力  
 男女別に入力してください。

## 適正塩分の資料

## 血清Naからの食塩計算

# 【症例】

【年齢】60歳代 【性別】女性 【透析歴】6年7か月

【身長】149 c m 【DW】69.3kg (BMI 31.2)

【透析日】火・木・土曜日

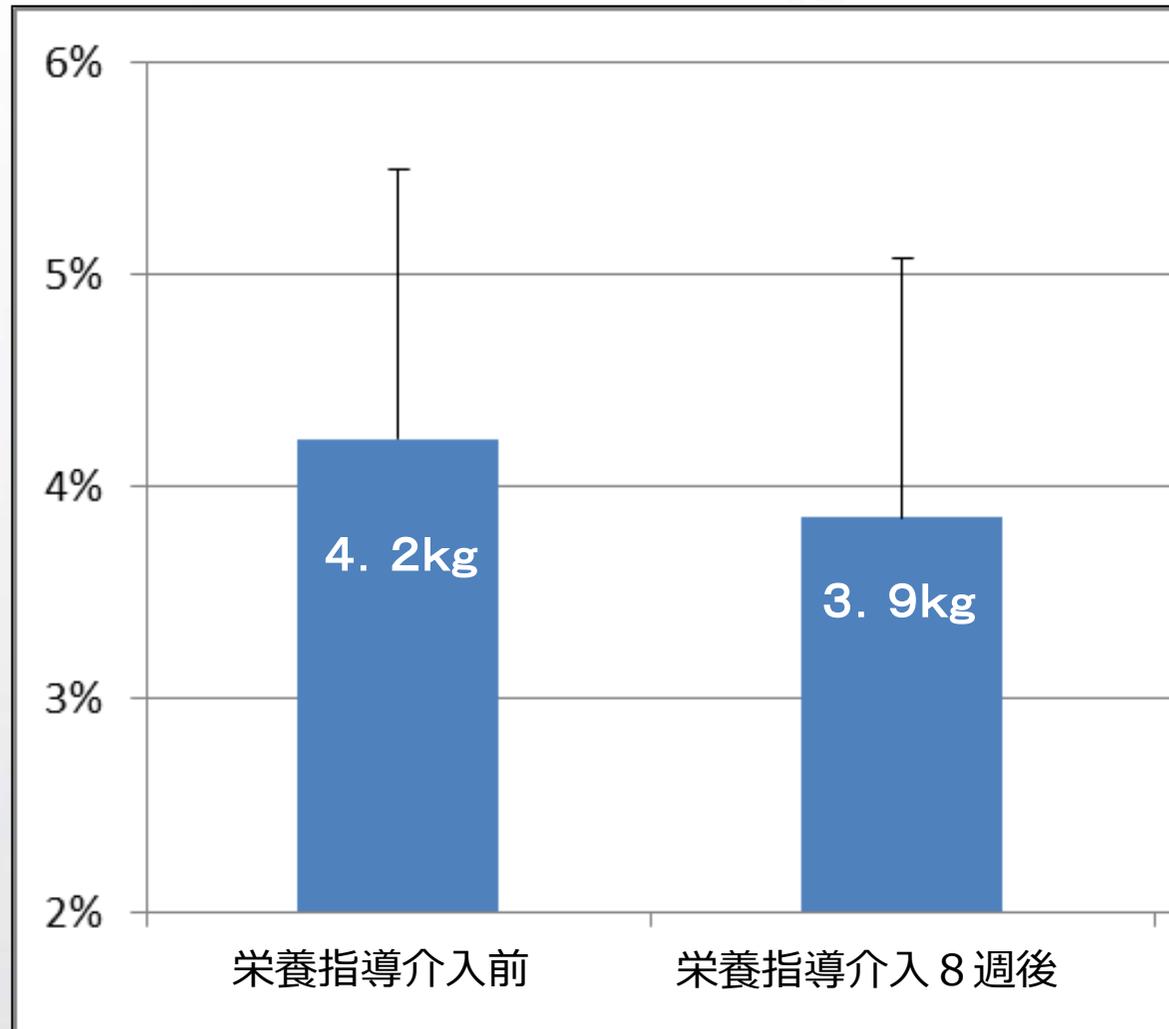
## 【生活背景】

飲食店を経営しており、以前は店で調理も行っていた。

現在は息子に任せ、本人は手伝う程度。味の濃いものに

慣れている。中2日の透析間の体重増加量が多い。

# 【通常の栄養指導介入後の 透析間体重増加の変化】



## 【方法】

『反復3日間減塩法』を実施し、その前後で透析間の体重増加量を比較した。

介入中は、透析日毎に声掛けを行ない、モチベーションが維持できるように資料も配布しました。

# 【反復3日間減塩法とは】

塩分の摂取量を1日6g未満にするためには、濃い味に慣れてしまった味覚を改善することが重要であることから、定期的に、**徹底した減塩**を繰り返し行う方法。

- 1週間のうち**連続した3日間**だけ
- 連続した3日間は、患者が実施しやすい曜日を選択。
- **毎週**繰り返し行う
- 期間は2～3か月行う。

# 【徹底的な減塩の方法（ルール）】

- ① 塩・醤油・味噌・ソースなどの塩分を含む調味料は**一切使わない**。  
もしくは必要最低限のみにする。
- ② 酢・コショウ・唐辛子・わさび・からしなどの香辛料は使用可。  
ただし、のどが渇くほどは使わないこと。
- ③ 外食を避ける。
- ④ 麺類は食べない。
- ⑤ ハム・ソーセージ・魚の干物・練り製品・梅干し・漬物などの加工食品はできるだけ使わない。

# 【記録方法】減塩カレンダー

## 減塩カレンダー作成

- 透析日の体重増加は手書きでカレンダーに記入
- 透析日に持参するものに貼付

オレンジ色；透析日

緑矢印；減塩実施日

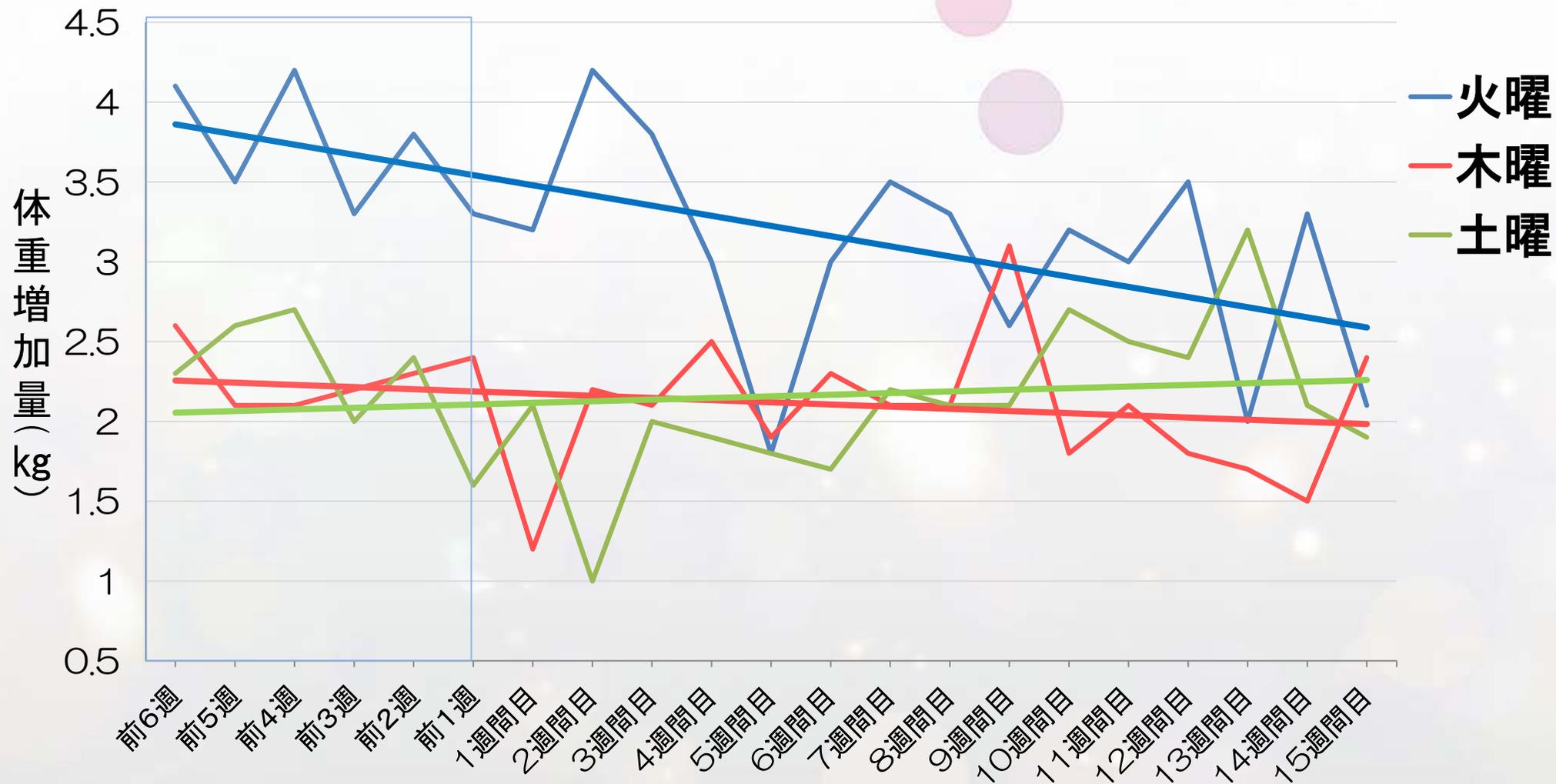
◎反復減塩法実施予定日◎						
毎週水・木・金曜日に実施						
11月						
日	月	火	水	木	金	土
2日	3日	4日 1.8kg	5日	6日 1.9kg	7日	8日 1.8kg
9日	10日	11日 3.0kg	12日	13日 2.3kg	14日	15日 1.7kg
16日	17日	18日 3.5kg	19日	20日	21日	22日
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
30日						

- この患者は**水木金曜日**の3日間に実施。
- 毎日記録する血圧ノートにカレンダーを貼付。

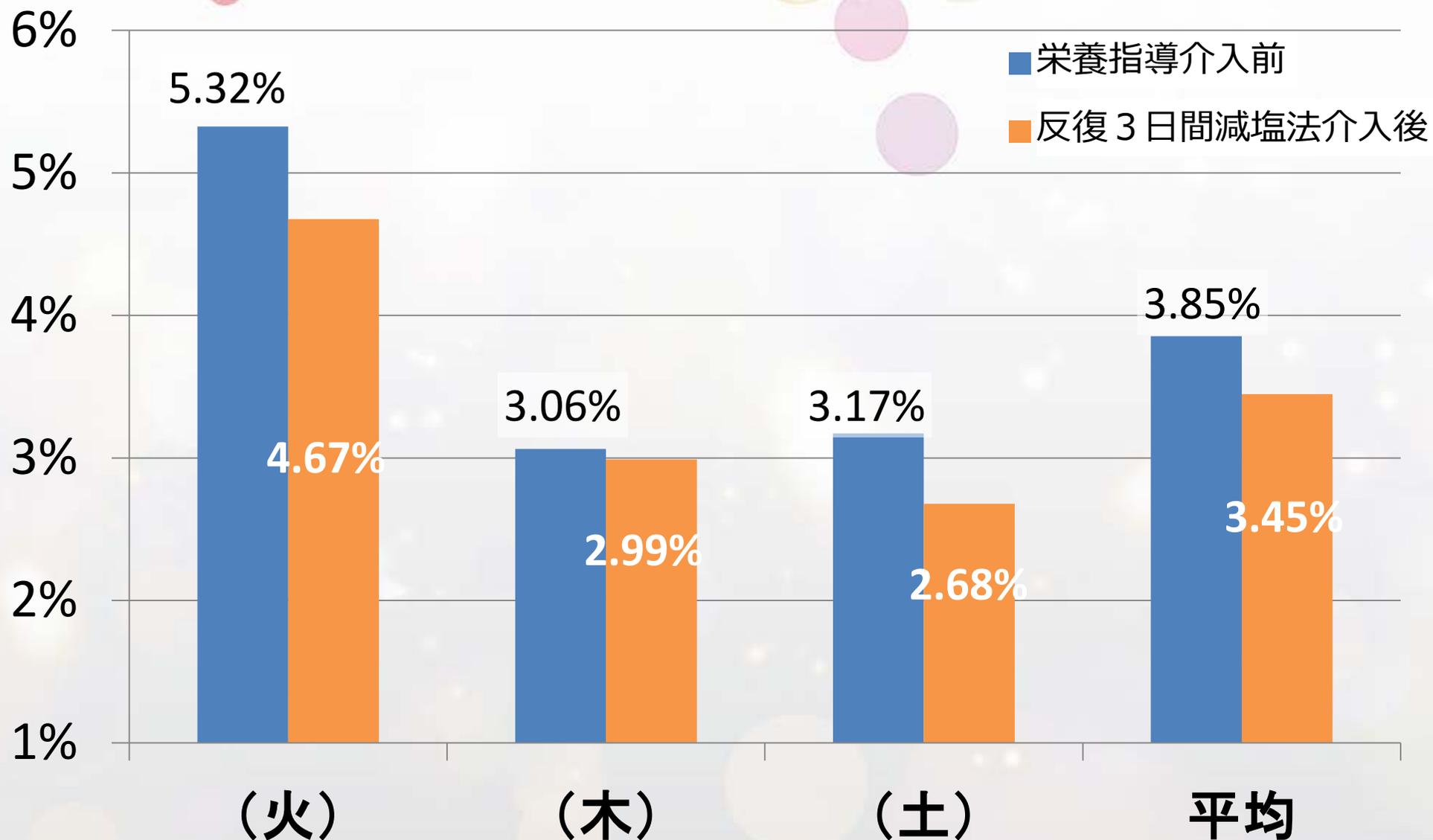


実際に患者が使用していた  
減塩カレンダー

# 【結果①】曜日別透析間の体重増加量

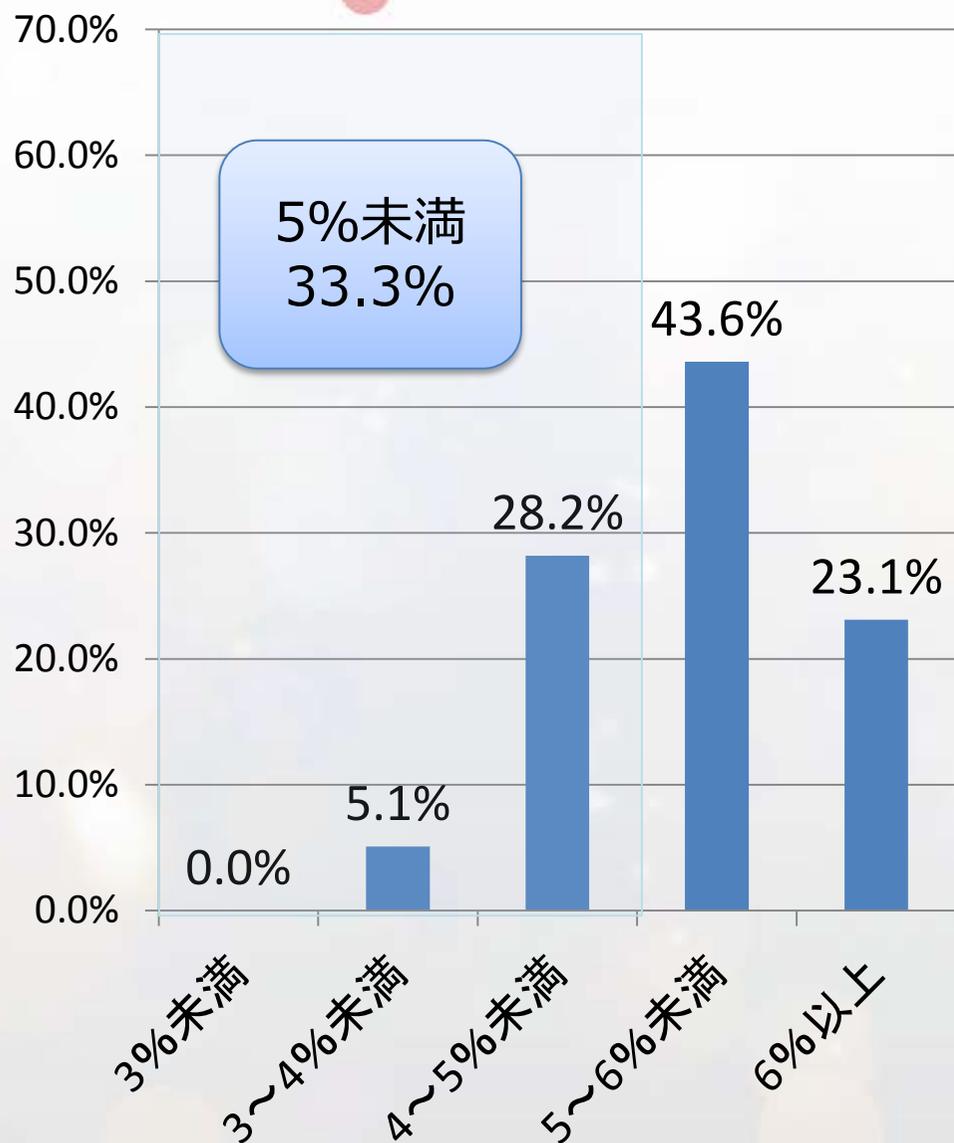


# 【結果②】曜日別透析間体重増加率

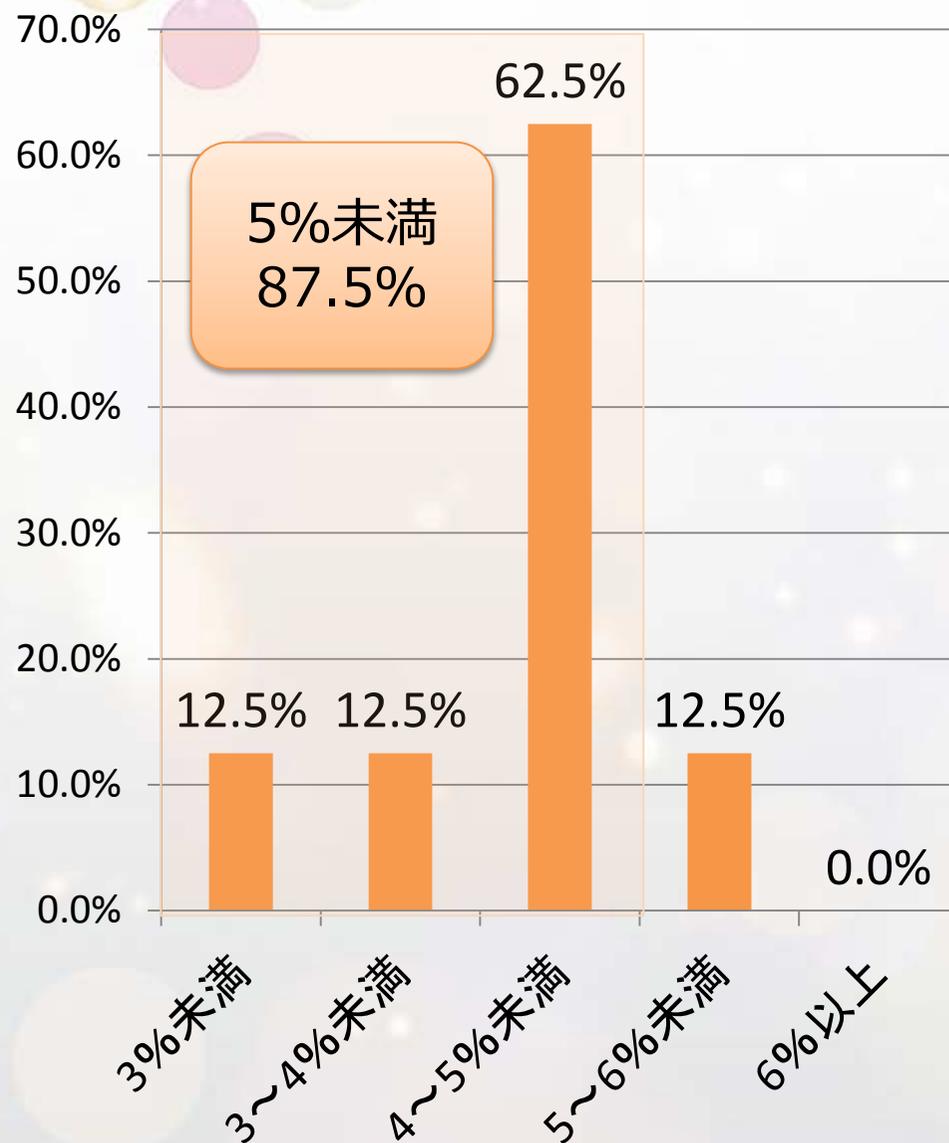


# 【結果③】中2日の体重増加率の分布

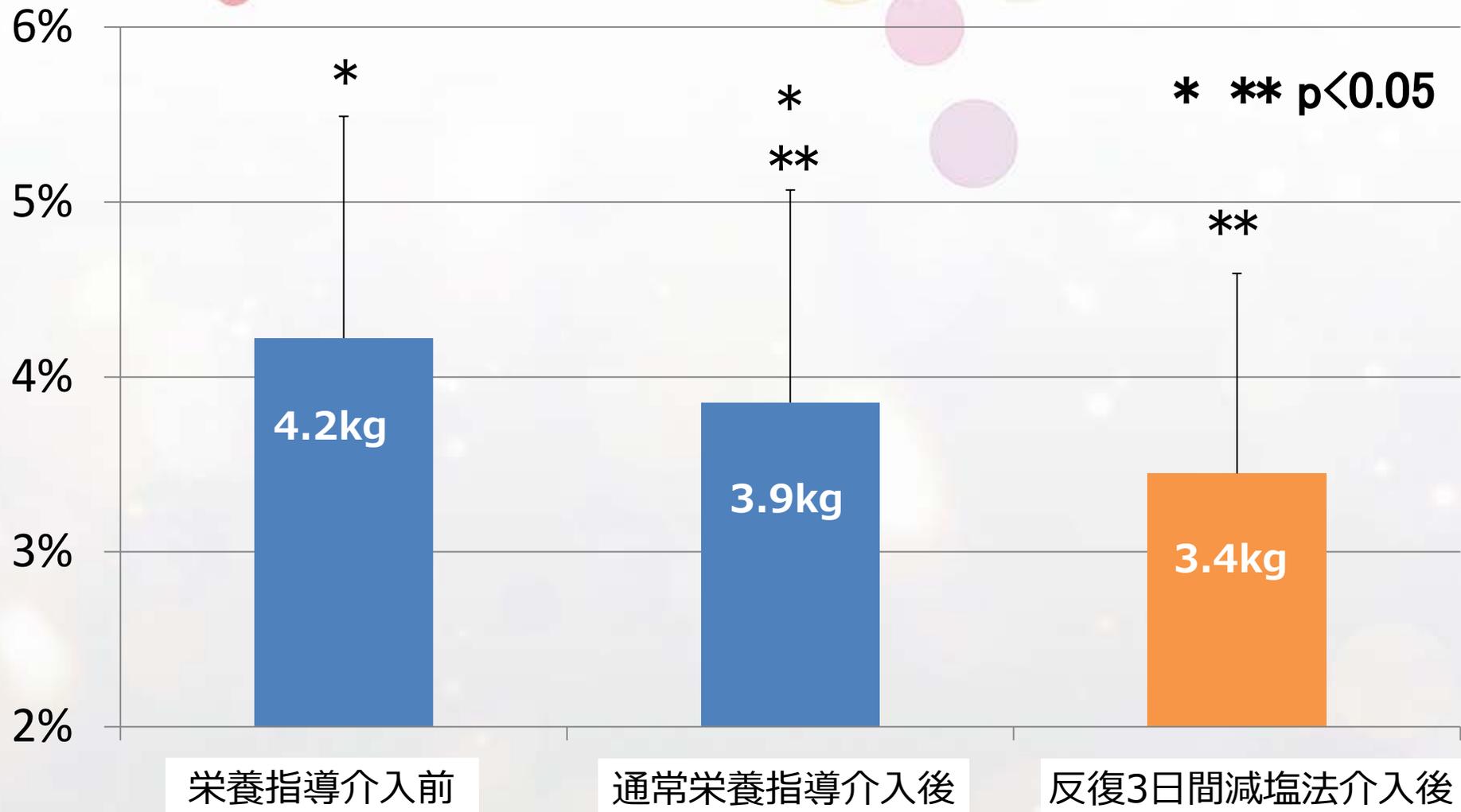
## 栄養指導介入前



## 反復3日間減塩法介入後



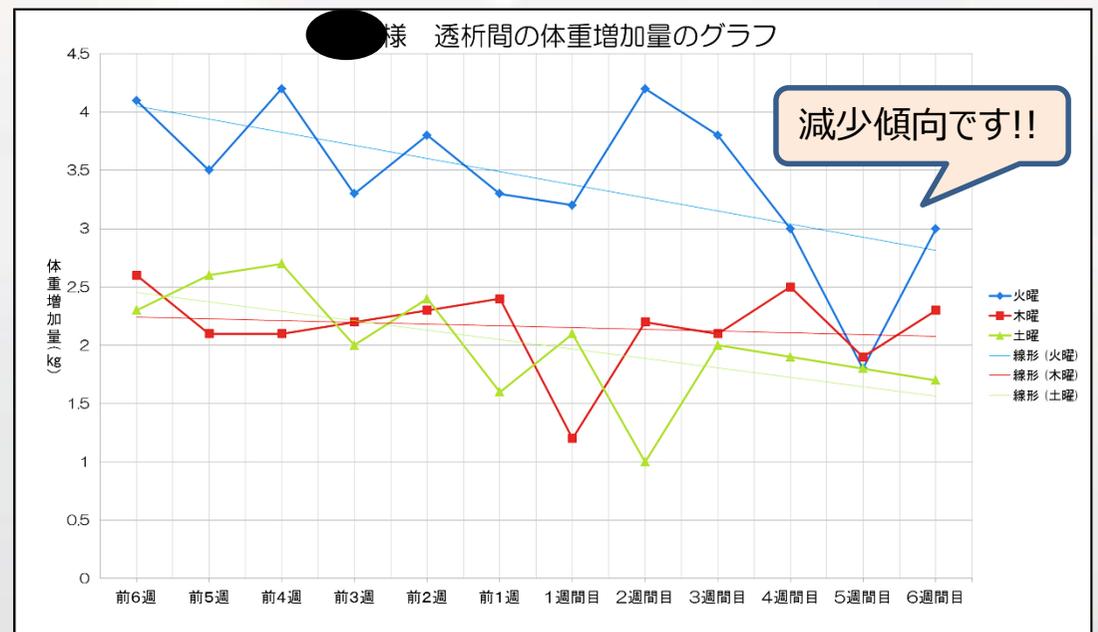
# 【結果④】栄養指導介入による 体重増加率の変化



# 【患者の感想・その他】

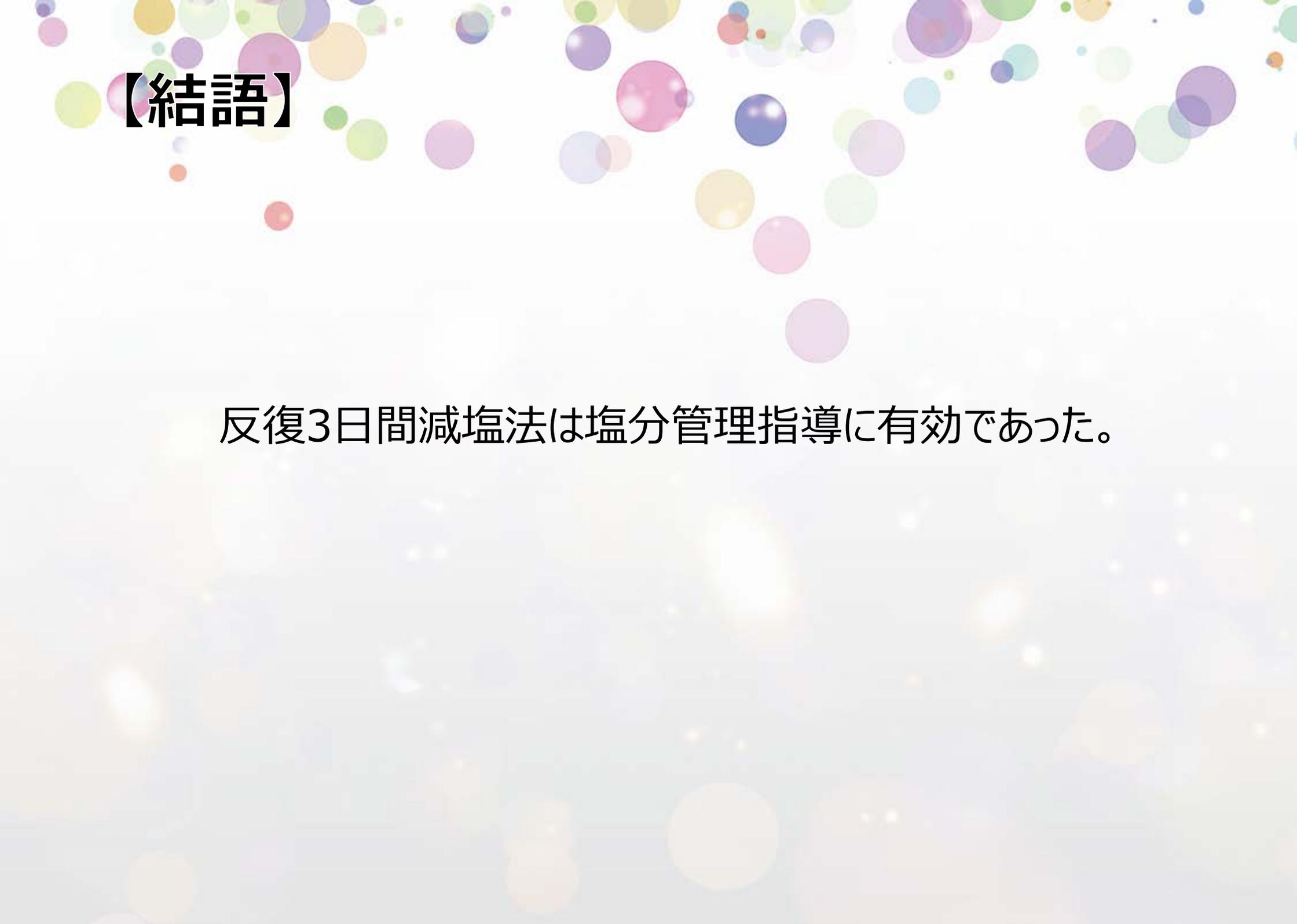
- 1か月目→味がなくて辛い。
- 2か月目→減塩のコツをつかんだ。お酢が美味しい。
- 反復3日間減塩法終了後整形外科入院→以前は食べれなかった入院食が、薄味に慣れたおかげでおいしく食べることができるようになった。
- 透析室の隣のベットの患者に指導していた。

資料として患者に渡した  
減少傾向がわかるグラフ



## 【考察】

- 週に3日間という短期間でも反復して行うことで、味覚が鋭敏になったと考える。その結果、減塩を強化していない他の4日間にも減塩の効果が表れた。
- 3日間という期間は患者の負担を考慮しても行いやすい方法だと思われる。
- 反復して行うという根気のいる方法なので、患者のモチベーション維持のためのサポートが大切である。



## 【結語】

反復3日間減塩法は塩分管理指導に有効であった。

# 日本透析医学会 COI 開示

筆頭発表者名： 田中 万智

演題発表に関連し、開示すべきCOI 関係にある  
企業などはありません。