

### 第3回 腎臓病教室アンケート Q&A

Q1. よく汗をかくのですが、水分の取り方が分かりません。水分をとっても8時間くらい尿がでないがそれでよいか？スポーツドリンクだけでよいのか？

A1. 汗をたくさんかく場合に考えるべき点は、①水分が失われること、②電解質、ミネラル成分が失われることの2点です。したがって運動や草取りなどの労働で多くの汗をかいた場合、それぞれ失われたものを補うのが基本になります。

1. **水分補給:** 汗の量に依存しますが、その際は体重の変化が参考になります。減った分の体重程度の水分量はしっかりと補給したほうがよいです。
2. **電解質の補給:** 汗にはナトリウムやカリウムなどの電解質も含まれているため、スポーツドリンクや経口補水液などでこれらを補給するのが効果的です。

注意点: 体内へ効率よく吸収されることから、水分は少しずつこまめに摂取することをお勧めします。スポーツドリンクなどには多くの糖分も含まれているため飲みすぎには注意が必要です。

水分を摂取しても尿が出ない場合は、摂取する水分が足りない、あるいは急性の腎機能障害をきたしている可能性があります。尿が出ない、あるいは少ない状況が続き、むくみが出てくるようであれば病院受診が必要です。

Q2. 体がだるいときに栄養ドリンクに頼りたいがそれでよいか？

A2. 栄養ドリンクにも多くの種類がありますが、その大部分に糖分、ビタミン類、アミノ酸など有効な成分が入っています。少し疲労がたまっているとか、食欲がなくてあまり食べられないといった軽い症状のときに栄養ドリンクを利用するのは効果的な場合があります。

ただし、持病のある方(心臓病、糖尿病、腎臓病など)や定期的に服薬をされている方は一度主治医へ相談しましょう。

また、カフェインが含まれる種類もあるため過剰な摂取による気分不良や不眠の出現に注意が必要です。