



患者がつくった  
透析のほん

## はじめての透析② ショント作製と維持透析

### 目次

---

①腎代替療法について	3
②透析治療を知る	6
③ショントを知る	10
④食事や体重の自己管理	15
⑤先輩患者の自己管理の工夫	19
⑥維持透析の施設選び	21
⑦透析ライフの必需品	23

---

## ⑤先輩患者の自己管理の工夫

透析患者さんの自己管理の目的は、合併症の予防と、日々を元気に過ごすためです。食事においては、水分や塩分、カリウム、リンなどの摂り過ぎに気を付けてつ、栄養素やエネルギーもしっかり摂って低栄養に陥らないことが大切です。先輩たちの工夫を参考に、食事管理を長く効果的に続ける習慣をぜひ身につけてください。食事の楽しみをあきらめる必要はありません。

食事以外でも、心やメンタル（気持ち）面のケア、睡眠、適度な運動、シャントや足の観察、感染症予防のための手洗いやうがい、そして人混みでのマスクの着用なども自己管理の一環です。

### 先輩患者の食事の工夫：自宅での食事編

1. 調味料はできるだけ減塩タイプを使用する
2. 出汁や香辛料を効かせて塩分量を減らす
3. 食品は成分表を確認して購入する
4. 加工品（魚肉ねり製品、ハム・ソーセージ・ベーコン類）はなるべく使わない
5. 後がけ調味料は「スプレーボトル」や「つけ食べ」等で量を調整
6. サラダは生野菜を控えて、「ゆでこぼし」でカリウムを減らした温野菜にする
7. 下味はなるべくつけず食べる際に味付け
8. ポン酢やドレッシングなど市販のものを使わず手作り



先輩患者の日常と自己管理の工夫についての調査結果をすべて見せます

**先輩患者はどうしてる？「透析患者の日常と自己管理の工夫」の実態**

<https://www.jinlab.jp/research/12tosekilife1812.html>



## 先輩患者の食事の工夫：外食編

1. 塩分量の高い汁物（ラーメン、味噌汁等）は汁を残す
2. 透析前や曜日など食べるタイミングを決めておく
3. 醤油、ソース等の後がけ調味料は調味料はなるべく使用しない
4. 同行者とシェアして量を調整
5. 自分で調味料を後がけできるメニューを選ぶ
6. 注文時に味付け（薄味や調味料のカット等）について相談してみる
7. 前後の食事と合わせて調整する
8. マイ調味料を持ち歩く
9. 残すなど食べる量を調整する



## 先輩患者の水分管理の工夫

1. マイ水筒、マイカップなどの容器を使って摂取量を把握する
2. 普段使うコップは小さいものを使用する
3. 毎日決められた時間に体重を測り増減を把握する
4. 臨時の水分補給は氷を食べる
5. のどが乾いたらうがいや歯磨きをする
6. 摂取した水分量を記録する
7. 発汗量に合わせて調整する（季節ごとに調整）

