

先にも書きましたが、DW は何か一つの検査結果からピタッと決められるのではありません。また、お痩せになったりお太りになったりして、DW が合わなくなることもよくあります。したがって、DW は一度決めたらずっとそのまま、というのではなくしょっちゅう見直しをして、再設定することが重要です。

また、過去にとらわれないこともとても大切なことです。DW を決めていく際に、「若くて元気なころは体重が何kgだった」とか、透析が始まった後でも「何年か前の体調がいい時には DW は何 kg だった」と言うお話をよく聞きます。大事なものは、過去ではなく今のお体の状態です。今のお体から、余分な水分を取り除いたら何 kg になるかを考えるのが DW を決めることです。過去にはもっと太っていた、あるいはもっと痩せていた、と言うのはあまり有力な情報とはなりません。

### ●適切なドライウェイトが設定できたとしても

DW がきちんと決められれば、心臓に負担がかからないか、と言えばそうではありません。心臓に負担をかけないためには、DW を適切に決めた上で、水分管理もきちんと行っていただく必要があります。DW が適切であっても、透析間での体重の増加が多ければ、その増加した水分が心臓に負担をかけます。また、たくさん除水をすると血圧が下がりやすくなり、やはりこれも心臓に負担をかけます。

ご自身の心臓を守るために、中2日空いた時の体重増加をDWの5%以内におさめることができるよう、ぜひ、水分管理をきちんとしていただきたいと思います。水分制限のためには、塩分制限が必ず必要ですから、まずは塩分制限を心がけるようにして下さい。