

至適使用のポイント (医療従事者用)

飲水量のポイント

- 開始初期は尿量が増加し、その補充として飲水量の追加が脱水予防のために必要です。継続期は脱水、性器・尿路感染症、ケトアシドーシス予防のためにこまめな水分補給を行います。利尿薬併用時（特にループ利尿薬）は脱水に注意します（☞CQ9, 10参照）。
- 飲水量が多いほど尿量が増える場合もあるため¹⁾、継続期は一定量以上に普段の飲水量を増やすのではなく、口渇や尿量を見ながらこまめに水分補給を行ってください。
- 食事に含まれる水分量を把握することは難しく、1日の水分摂取量を正確に測ることは難しいですが、普段使用している湯のみやコップの大きさを把握すると推測に役立ちます²⁾。



- 飲水制限は医師の指示に従うことが原則です。

指導のポイント

- 糖尿病患者では、糖質入り飲料ではなく、水やお茶で水分補給を行きましょう（☞BQ7参照）。
- 慢性腎臓病患者・慢性心不全患者では、利尿薬による口渇があるときは脱水に注意し、呼吸困難（肺水腫）や浮腫が強いときは飲水過多に注意します。体重測定を勧めてください（☞BQ6参照）。
- 食塩過多が原因で口渇が生じ、飲水量の増加や尿量の増加がある場合は減塩指導が重要です。
- 体重管理においては、普段の生活で±2kgを超えないことを目安に評価してください。食事が減っているときの体重減少は脱水も疑い、急性腎障害に注意が必要です³⁾。
- SGLT2阻害薬は脱水をきたすリスクがあり併用薬の確認が必要です。例えば、利尿薬+RA系阻害薬+NSAIDs (triple whammy) 併用中では脱水に伴う急性腎障害のリスクが高く、これらの薬剤にSGLT2阻害薬が併用された場合は注意が必要です⁴⁾。他にも、活性型ビタミンD₃製剤を併用している場合では高カルシウム血症に伴う多尿から脱水に陥り、腎機能障害を生じる可能性があります。

引用文献

- 1) Tanaka H, et al. Adv ther 2017 ; 34 : 436-51. PMID : 27981497
- 2) 日本循環器学会：心不全療養指導士認定試験ガイドブック 改訂第2版, 南江堂 (2022)
- 3) 日本糖尿病学会：糖尿病治療におけるSGLT2阻害薬の適正使用に関するRecommendation (22年7月26日改定)
- 4) 日本腎臓学会：CKD治療におけるSGLT2阻害薬の適正使用に関するrecommendation (22年11月29日策定)

水分補給

- 服用初期 (開始～約1か月)
- ✓ 服用初期は、利尿作用によりトイレの回数や尿量が増えやすくなります。脱水予防のために、日頃の飲水量に追加して水やお茶（1日約500mL程度）を飲んで下さい。
- ✓ 追加する水やお茶はいっさに飲まず、のどが渇く前に飲みましょう。起床時や運動後、お風呂上がり、トイレの後など、こまめに分けて水分補給を行きましょう。
- ✓ この利尿作用は数日間だけ続くことがほとんどですが、長い場合は1か月ほど続くことがあります（特にループ利尿薬併用時）。利尿作用により脱水を起こしていないかどうかを確認するために体重測定をしましょう。
- ✓ 医師から飲水量の制限がある場合はお知らせください。
- 継続期 (服用初期をすぎた、長期間服用している)
- ✓ 継続期は、こまめな水分補給を行きましょう。脱水、性器・尿路感染症、ケトアシドーシスの予防になります（☞「脱水」の説明書を参照）。継続期は、トイレの回数や尿量が増えることはほぼなくなるため、普段の飲水量に追加して飲む必要はありませんが、のどが渇いた時や汗をかいた時はこまめに水分補給を行きましょう。
- ✓ 水分補給が不足したり多すぎたりしないように、以下の点に気をつけましょう。

水分不足に気をつけましょう

 - ・のどの渇きを感じにくい、汗をかきにくい（ご高齢の方や、介助が必要な方）
 - ・ご自身の水分補給や食事管理が難しい（認知症がある方や、介助が必要な方）
 - ・血糖値やHbA1cが非常に高い（糖尿病）
 - ・メトホルミンを服用している（糖尿病）
 - ・下痢をしやすい
 - ・利尿薬を服用している
 - ・活性型ビタミンD₃製剤を服用している
- ✓ 一般的な1日の水分摂取量は約1～2L程度です。
 - ✓ 糖尿病の場合、甘い飲み物は控えましょう。
 - ✓ お酒は利尿作用があるため、水分補給にはなりません。
- 水分過多に気をつけましょう

 - ・医師から飲水量の制限がある
 - ・手足など体にむくみがある（慢性腎臓病、慢性心不全）
- ✓ 以下の薬を複数併用している患者さんは、脱水による腎機能悪化に注意が必要です。
 - ・降圧薬（RA系阻害薬）
 - ・利尿薬
 - ・解熱鎮痛薬（NSAIDs）
 - ・骨粗鬆症治療薬（活性型ビタミンD₃製剤）

©2023日本腎臓病薬物療法学会