

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ききに飲まず、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いましょ。
- ✓ 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いましょ。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無くなるため、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いましょ。
- ✓ 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。

水分不足に気をつけましょ

- ・ 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）
- ・ ご自身で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

水分過多に気をつけましょ

- ・ 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）

- ✓ 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。
- ✓ お酒は利尿作用があるため、水分補給にはなりません。

- ✓ 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）

