



透析患者さんの食事管理

【表1】カリウムが多く含まれる食品の例
(可食部100gあたりに含まれるカリウム量)

いも類	さといも	640mg
	さつまいも	480mg
	ながいも	430mg
豆類	納豆	690mg
	ゆであずき	430mg
種実類	アーモンド	760mg
	落花生	740mg
	銀杏(ゆで)	580mg
野菜類	ほうれん草	690mg
	小松菜	500mg
	たけのこ(ゆで)	470mg
果実類	干し柿	670mg
	アボカド	590mg
	バナナ	360mg
魚介類	真鯛	440mg
	かつお	430mg
	くるまえび	430mg
肉類	豚ひれ	430mg
	鶏ささみ	410mg
	牛ひれ	380mg

【表2】主な食品中のリン/タンパク質比(mg/g)

	タンパク質に対して リンの量が少なめ					タンパク質に対して リンの量が多め				
	<5	5~10	10~15	15~25	25<	<5	5~10	10~15	15~25	25<
肉類	鶏ひき肉	鶏もも肉 鶏むね肉 鶏ささみ 牛もも肉 牛肩ロース 豚ロース 豚もも肉								
魚介類			まぐろ(赤身) かつお 鮭							
卵・乳製品			全卵	ヨーグルト(加糖) ヨーグルト(無糖) 牛乳 プロセスチーズ						
大豆製品			納豆 油揚げ 豆乳	木綿豆腐						
その他食品		中華めん ハンバーグ	米飯 ワインナー	そば 魚肉ソーセージ ロースハム						

過去2回にわたって透析療法について説明がありました。私は透析患者さん自身管理でも大きな部分を占める「食事」について説明していきます。

人間は、正常な腎臓が24時間365日働くことによって、体の中から余分な水分と老廈物を尿として排出しています。しかし、血液透析を受けている患者さんは腎機能が慢性的に低下してそのままでは尿がないため、2日間に1回の透析治療を行うことにより、余分な水分と老廈物を除去します。

透析患者さんはカリウムを多く含んでいます。そのため、透析治療で腎臓と違い、透析脱力感や筋神経刺激の伝達や筋肉の収縮を調節しているリソースの一つで、体の中のカリウムが水に移動し摂取量を抑えることができます。

カリウムは野菜や果物などに多く含まれています。「表1」によると、野菜の中のカリウムが水に移動し摂取量を抑えることができます。

カリウムは、透析患者にとって必要なポイントとして、果物は缶詰のも

のを食べる、野菜は細かく切って水にさらしたり、ゆでこぼしてか

ら、副甲状腺(血液中のカルシウム濃度を調整する役割がある)がカルシウムとリンのバランスを保とうとして

いるため、透析患者さんはリンの含有量が少ない

ものを取るようにします。

透析患者さんは、このた

め、透析患者は骨がもろくな

ります。このた

め、透析患者は骨がもろくな