



2024年2月 発行

Vol.182

栄養管理室担当

今月号は栄養管理室  
からのお知らせです！

皆さんは毎月2回の採血結果（この用紙の裏）を確認されていますか？

今回は食事と特に関係の深い2つの項目を紹介します。

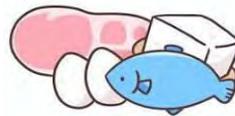
## カリウム（K）



カリウムは生の果物や生野菜、いも類、豆類に多く含まれます。動植物の細胞内に含まれているので何でもとり過ぎないようにすることが必要です。水に溶け出る性質があるので、果物は缶詰のものを選んだり、野菜は水にさらしたり茹でたりして食べるのがおすすめです。

カリウムの値が高くなると不整脈や心停止の恐れがあります。血清カリウムが $5.5\text{mEq/L}$ の場合は注意が必要です。

## リン（P）



リンが多く含まれる食品には主にタンパク質源となる肉や魚、卵、乳製品、大豆製品があります。またハムやベーコン、ちくわやかまぼこなどの加工食品には添加物としてリン酸塩が含まれているのでとり過ぎは禁物です。

リンの値が高くなると動脈硬化を引き起こしたり骨折しやすくなる恐れがあります。

血清リンが $6.0\text{mEq/L}$ の場合は注意が必要です。

\*その他、普段の食事はできるだけ薄味を心掛け、塩分の過剰摂取にならないように注意する必要があります。塩分をとり過ぎると喉が渇いて水分摂取が多くなり、体重増加につながります。

食事療法についてご質問がある場合は透析室スタッフにお気軽にお声掛けください。ご家族同席で栄養指導させていただくこともできます。夜間透析の方は別途お日にちを相談させていただきます。