



透析と骨・ミネラル異常 第13号



みなさんはカルシウムについてどんなイメージがありますか？

「現代人はカルシウムが不足している」

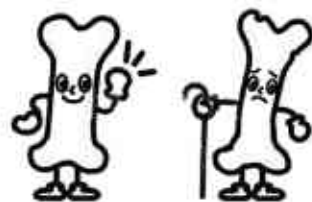
「カルシウムは骨に良い」

と思っている方はいませんか？

これは、透析患者さんにとって、危険な間違いです。

食品やサプリメントでカルシウムを補充するのはやめましょう！！

(※以前お渡しした、「リンを正しく知ろう！」を読み返してみてください。)



< 透析患者さんの場合 >

ミネラル代謝とホルモンバランスが崩れています。

ミネラルは体にちょうどよい量が決まっています、主に腎臓で余分なものを捨てたり、とったり、とても複雑な働きによってバランスが保たれています。

(ミネラル・・・カルシウム、リン、カリウム、ナトリウム、マグネシウムなど)

・腎臓の働きが悪いから・・・

余分なミネラルを捨てられません。

カルシウムの吸収を助けるホルモンを作れません。

・ミネラルバランスが崩れると・・・

体が痛い、かゆい、イライラするなどの不快な症状があらわれます。

骨がもろくなります。

カルシウムが骨や歯以外のところに沈着します。



では、バランスを保つためにどうしたらよいか・・・？



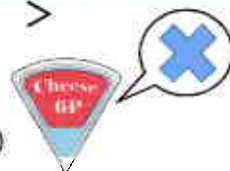
< 透析療法・食事療法・薬物療法の3つを組み合わせた治療が大切です！！ >

透析療法・・・できる限り、リンを除去する。

(1回の透析で抜けるリン量は、800～1000mgといわれています。)

食事療法・・・リンを多く含む食品を控える。

薬物療法・・・体内にリンを吸収させない薬の服薬方法を確認し、正確に服用する。

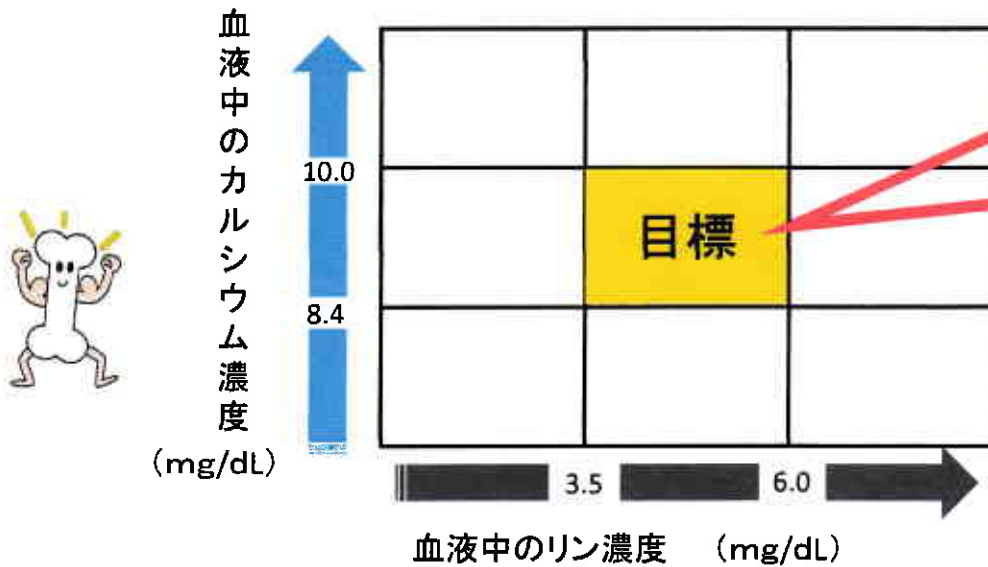


< 目標とする検査数値 >

血清リン値	3.5～6.0mg/dL
血清補正カルシウム値	8.4～10.0mg/dL
副甲状腺ホルモン値	60～240pg/mL

目標範囲内に維持することが重要です！！

あなたの検査数値、どこに当てはまりますか・・・？



リン、カルシウムの管理目標値。
この目標マスに入るように努めましょう！！

治療方法については、医師に相談してください。

リン酸塩(無機リン)が添加されている食品添加物とその含有食品

食品添加物	含有食品
イーストフード	パン、菓子など
ガムベース	チューインガム
かんすい	中華麺
酸味料	ジュース、炭酸飲料、清涼飲料水
調味料(塩化カリウム)	減塩食品、ドレッシング、ソース、即席麺、スポーツドリンク
乳化剤	プロセスチーズ、チーズフード
pH調整剤	かまぼこ、ちくわ、はんぺん
膨張剤	ベーキングパウダー、ふくらまし粉
栄養強化剤	ミネラル類
結着剤	ハム、ソーセージ
醸造用剤	アルコール類

食品ラベルを確認し、これらの添加物が
少ないものを選びましょう！
※タンパク質1g当たりのリンは15mgとされています

リンは便中に排泄されます。そのため、便秘になるとリンの排泄は低下します。
排便コントロールのためには、適度な運動と食物繊維の多い食品を選ぶように心がけましょう！

(※以前お渡しした、腸内環境を整えよう！を読み返してみてください)

食べる順番によって、リンの吸収率が変わるそうです！
食事は野菜から食べましょう！！

下剤、整腸剤についての不安や疑問は医師に相談してください♪

参考文献
臨床透析・透析ケア