

慢性腎臓病患者さんのための 上手なリンとカリウムのとり方

監修：浜松医科大学医学部附属病院 血液浄化療法部 病院教授 加藤 明彦 先生

毎日の食事の見直しから始めましょう

慢性腎臓病の患者さんは、血液中のリン、カリウム濃度が上昇しやすくなります。リンやカリウムの値に注意しながら、栄養障害にならないよう、バランスの良い食事を心がけましょう。

※リンやカリウムをコントロールするおクスリは、医師の指導に従って忘れずに服用しましょう。

リン

あなたの
リン濃度 mg/dL

血液中のリン濃度の目安

透析を受けている方¹⁾ 透析を受けていない方²⁾
3.5~6.0 mg/dL **2.5~4.5 mg/dL**
程度

リン濃度が高いと、、、

骨がもろくなったり、血管が骨のように硬くなり（石灰化）、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす可能性があります。

Point

- リンの摂取量はたんぱく質の摂取量と比例します。
- 加工食品、レトルト食品、インスタント食品にはリンが多く含まれますので、これらのとりすぎには注意しましょう。
- 保存期腎不全は、たんぱく質を控えることでリンの摂取量が抑えられます。
- 透析期はまずは必要なたんぱく質を摂取し、その上で体にたまったリンは透析とリン吸着薬で取り除きます。一日のリン摂取量の目安は800mgです。

食品中のリンは調理法で減らすことが難しいので、たんぱく質に比してリンの少ない食品を選ぶことが大切です。



カリウム

あなたの
カリウム濃度 mEq/L

血液中のカリウム濃度の目安²⁾

4.0~5.4 mEq/L

カリウム濃度が高いと、、、

手足のしびれや麻痺が現れ、進行すると呼吸困難や、重篤な場合には不整脈や心停止につながるリスクが高まります。

Point

- カリウムの多い野菜やくだもの、特にイモ類や豆類のとりすぎに注意しましょう。
- 脂肪はカリウムが少ないため、脂肪を多く含む肉や魚を選びましょう。
- 具だくさんのスープや鍋物の汁には、カリウムがたくさん溶けていますので、要注意です。
- 食品からとるカリウムの一日摂取量の目安は、保存期腎不全では1,500mg以下、血液透析では2,000mg以下です。

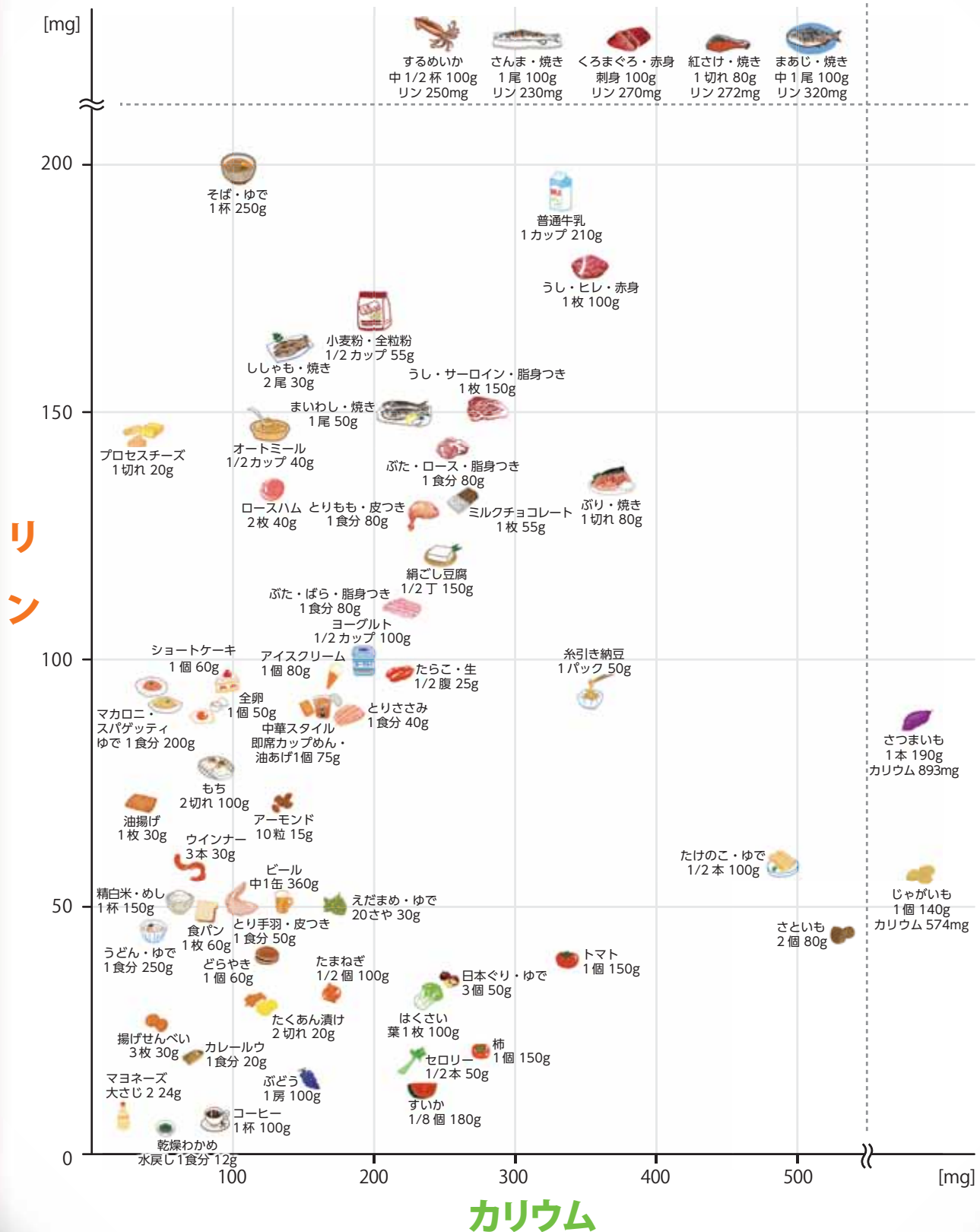
生野菜は水にさらすことで10~40%、葉物は茹でておぼすことで20~50%のカリウムを減らせます。豆類、イモ類、根菜類は細かく切って茹でておぼせば、より減らせます。



上手なリンとカリウムのとり方

食品中のリン・カリウム量を確認して、一日のリン摂取量は 800mg、カリウムは約 1,500～2,000mg 以下を目安にしましょう。一方で、血液中のリンやカリウム濃度が低すぎるのも良くありませんので、食事の控えすぎには注意してください。

食品中のリン・カリウム量



引用) ビジュアルワイド 食品成分表, 東京書籍, 2012