

栄養だより 10・11月号

カリウム

秋といえば食欲の秋です。
美味しい物が多いので、食べ過ぎて
しまい、カリウムの値が高値になら
ないようにしましょう。

カリウムってどんなことをするの？

カリウムは血圧の調整や筋肉の収縮の調整など体にとって重要な働きをする栄養素です。通常、体内の余分なカリウムは、腎臓の働きにより尿中へ排泄されます。しかし、透析患者さんは腎機能が低下しているため、尿から排泄される量が少なく、カリウムが体にたまり、高カリウム血症になりやすいのです。

1日のカリウムカリウム摂取量はどのくらい？

血液透析患者さんの**カリウム摂取量は2000mg以下**です。ただし、すべての患者さんが一律ではありません。定期的に行われている血液検査の結果で血清カリウム値を確認し、高カリウム血症であればカリウムを多く含む食品は控えるようにしましょう。

血液検査での血清カリウム値の基準値は？

基準値は3.5~5.0mEq/ℓです。
5.5mEq/ℓ以上の方は高カリウム血症の危険があります。高カリウム血症になると、悪心、嘔吐などの胃腸症状、しびれ感、知覚過敏、脱力感などの筋肉・神経症状、不整脈などが主な症状として現れます。
カリウム値が**7~8mEq/Lを超えると突然心臓の機能に異常が出るなどの危険性が生じます。**

高カリウム血症の予防はどうしたらいいの？

カリウムは野菜や果物をはじめ、魚や肉などのたんぱく質に多く含まれています。**野菜の中ではほうれんそうなどの青菜やかぼちゃ、にんじんなどの緑黄色野菜には注意が必要**です。食品成分表などで、カリウムを多く含む食品を一度確認しておくといいでしょう。

また、カリウムは水に溶けるので、野菜の場合は、下ゆでや水にさらすことで約3割カットできます。さらに野菜の水けをしっかり絞ると、より一層除去できます。生食したい野菜は、一度水にさらしてから食べると良いでしょう。

ジュースやドライフルーツにもカリウムが多く含まれているので気をつけてください。

**血清カリウム値が高い方は、原因を探りましょう！
次のチェックポイントのうち、あてはまるものは
ありませんか？**

 <p>野菜、果物、いも、海藻の食べる量は多くありませんか？</p>	 <p>豆類(枝豆、納豆、煮豆など)の食べる量は多くありませんか？</p>	 <p>種実類(アーモンド、ピーナッツ、栗など)の食べる量は多くありませんか？</p>	 <p>肉や魚、牛乳の食べる量は多くありませんか？</p>
---	--	--	--



果汁100%ジュースや野菜ジュースを飲んでいませんか？



コーヒーを飲む量は多くありませんか？



健康食品をよく利用していませんか？

**病院の食事を参考に、食べ過ぎていないかをチェック
してみてください。**