

栄養だより 10・11月号



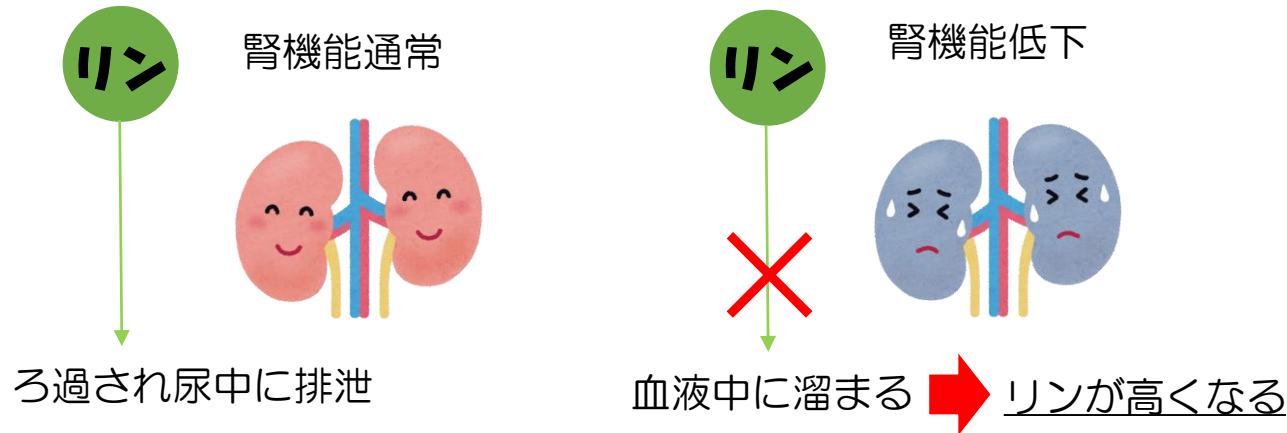
秋になり少しずつ寒くなってきましたね！
皆さん、体調はいかがでしょう？
今回のテーマは「リン」についてです。



リンとは人体に必要なミネラルの一種で骨や歯を形成します。

なぜリンが高くなる??

透析患者さんは、尿量の減少に伴い摂取したリンを尿から排泄することが難しくなり、リンが体内に蓄積していきます。透析でも除去されますが、1回の透析で除去できるリンの量は限りがあるため体に入るリンと体から出るリンのバランスをとることが重要となります。



リンが高くなるとどうなる??

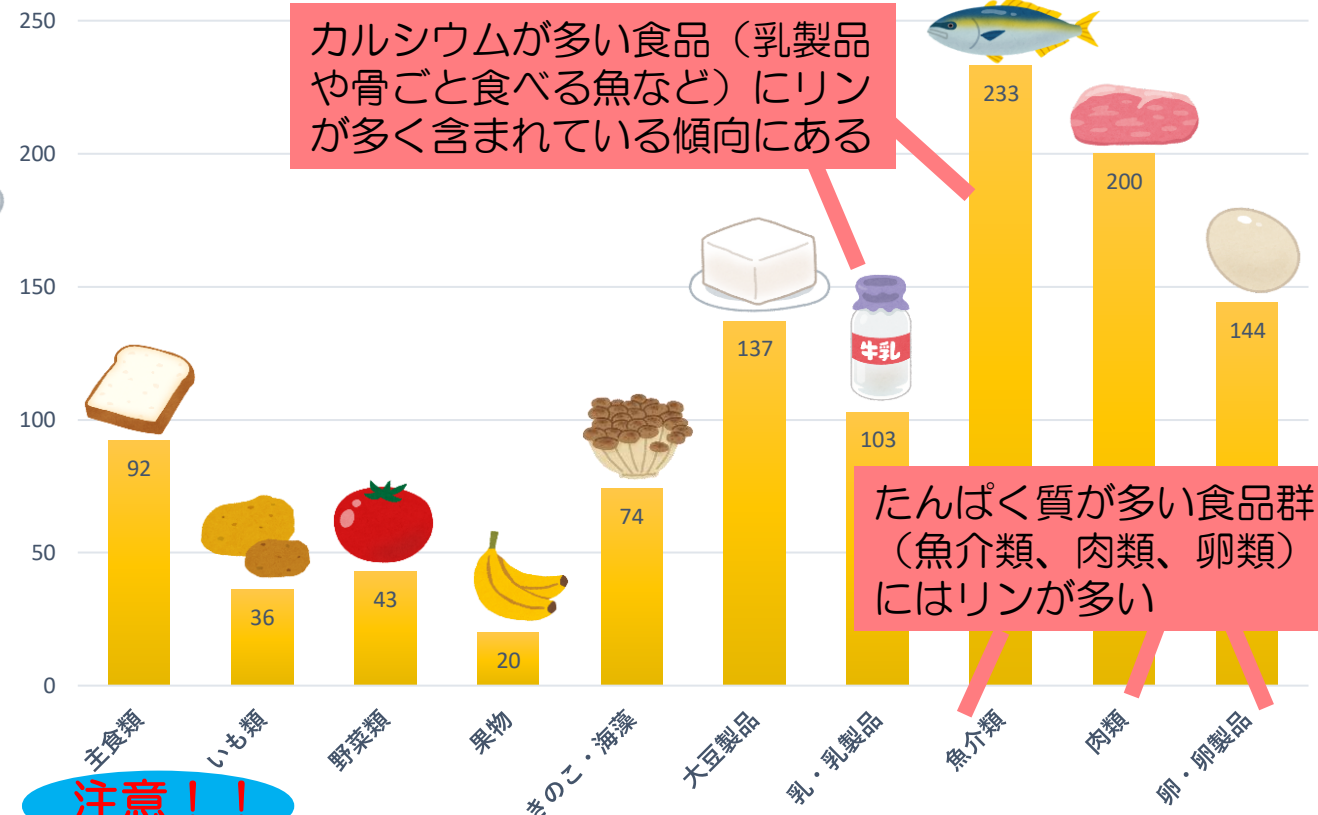
- リンの高い状態が続くと…
- 骨のカルシウムが血液中へ溶け出し、骨がもろくなる
→骨折しやすくなる
- 血液中の過剰なリンとカルシウムが結合して骨以外の場所に沈着する
→**動脈硬化**を促進し、心筋梗塞や脳梗塞などにつながる
→皮膚に強い痒みを生じる
→関節痛が起こる

血清リン値
6mg/dl以下に!

透析患者さんは血清リン値に注意し、高値の際には食事療法やリン吸着剤を使って、基準値内にコントロールすることが大切です。

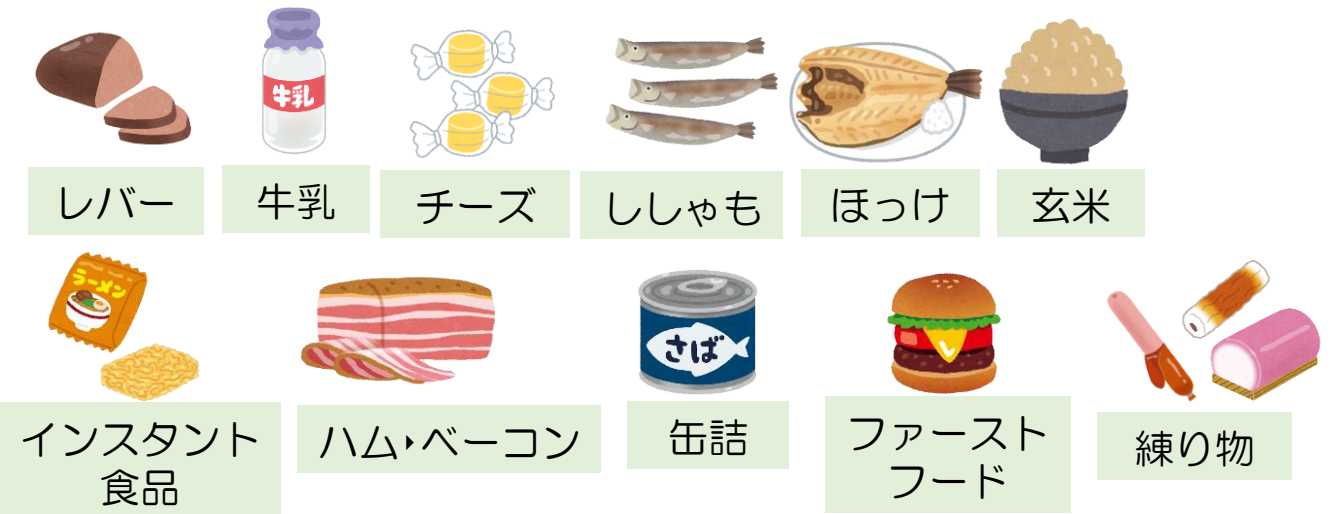
リンはどんな食べ物に多い??

食品100g中（可食部あたり）のリン含有量（各食品群の平均）の比較



注意!!
リンはほとんどの食品に含まれています。リンの摂取を抑えようと食事自体の量を減らしたり、極端にたんぱく質を控えたりしてしまうと、栄養不足に陥る恐れがあります。

リンを多く含む食品の一例



加工食品には食品添加物としてリンが含まれています。加工食品の利用はできるだけ控えましょう。