



今回は **カリウム** についてです。皆さんはカリウムが高い！と言われたことはありませんか？



前田記念腎研究所 茂原クリニック
前田記念 大原クリニック



広報委員会

カリウム管理の必要性

カリウムは、人体に必要不可欠なミネラルの一つで、細胞や血液を正常に保つ働きがあります。カリウムが低い場合、呼吸不全などに陥る可能性があり、注意が必要です。

しかし、透析患者さんは腎臓の機能が十分でないため、尿中に排泄されるはずのカリウムが、血液中に溜まってしまい、カリウム濃度が高くなりがちです。

◎高いとどうなるの？

血液中のカリウムの濃度が高くなりすぎると、**四肢のしびれ、**

K **体のだるさ、吐き気、不整脈**などの症状があり、最悪の場合、**心停止**に至る危険性があります。

血清カリウムを適正に保つために...



①食事の内容に気を付けましょう。

一日のカリウム摂取量を **1500~2000mg** 程度に抑えられるのが理想的です。カリウム含有量一覧表やチェックリストを参考に、カリウムの多い食材を食べ過ぎないように気を付けましょう。



②調理方法を工夫してみましょう。

野菜は、なるべく細かく切る⇒水にさらす⇒茹でこぼすことでカリウムを**減少**させることができます。ただし根菜類や豆類は、調理方法を工夫してもカリウムがあまり下がらないため、食べる量に注意しましょう。

③日常生活を見直してみましょう。

カリウムを摂りすぎてしまった場合、翌日の摂取量を少なくすることで、血清カリウムを適正に保つことができます。また、便秘をすると血清カリウムが上昇してしまうため、排便コントロールをすることも大切です。

高カリウム血症治療薬が処方されている場合は、忘れずに服用しましょう。

◎主な食品のカリウム含有量(1食分目安量で表示)

白米	160g	46mg	さんま	100g	200mg
パン	60g	58mg	牛乳	200cc	300mg
納豆	50g	330mg	ヨーグルト	100g	170mg
たまご	50g	65mg	いちご	100g	170mg
とりささ身	100g	420mg	メロン	100g	340mg



カリウムの基準値

透析患者さんの血清カリウムの基準値は...



3.5~5.5mEq/l です。

6.0mEq/lを超えると要注意です。

当院では、月に二回血液検査を行っています。検査結果用紙が届いたら、確認しましょう。

カリウム摂りすぎ！？チェックリスト

-当てはまる項目が多いほど、カリウムを摂りすぎている可能性があります-

- 野菜や海草類を食べすぎている
- 野菜は、ゆでこぼさずに食べている
- 肉や魚などの副食を食べすぎている
- 豆類や根菜類を食べすぎている
- ピーナッツや栗等の種実類、ドライフルーツや生の果物を食べすぎている
- 100%果汁、トマトや野菜のジュースを飲んでいる
- 牛乳、コーヒーを飲みすぎている

次回のテーマは
インフルエンザ、ノロウイルス対策です。



~スタッフたより~

坂本技士、武居技士が透析の機械の研修に行ってきました。透析の機械についてわからないことがありましたら、ぜひ聞いてみて下さい！

