

まだ肌寒い日が続いていますが、皆様いかがお過ごしですか？
 今月は来月号とシリーズで「リン」についてお伝えしていきます。

「リン」について



なぜリンの値が高いといけないの？

それは…

放っておくとリンとカルシウムが結合してからだのあらゆる場所に沈着し、石灰化を起し、またリン値が高いほど、死亡リスクが高くなることがわかったからです

眼の結膜 赤く**充血**する

皮膚 **かゆみ**が出る

関節 長年で関節の石灰化が進み**関節炎**になり、痛みが出て歩けない、腕が上がらなくなったりする



血管 **動脈硬化**が起こり、心筋梗塞、狭心症、心不全、不整脈、脳梗塞、脳出血などになりやすくなる

腸 腸の壁が硬くなる。腸閉塞が起こり、腸が破れることもある

骨 もろくなり**骨折**しやすくなる

あなたは、リンの値が高くなっていませんか？

リン値	目標値	3.5～6.0 ・できれば5.5以下
-----	-----	-----------------------



どうして高くなりやすいの？

リンは、体にとってちょうどよい量が決まっており、主に腎臓がその調整を行っています。体内に入った余分なリンは尿中や便中に排泄されます。しかし、透析患者さんでは、腎機能が低下しているため、**リンを排泄できず、体内に蓄積してしまいます。**



体内へ入ってくるリンはすべて**食事**からです。そのため、食事によるリン摂取量の調整が重要なのです



透析で除去できるリンの量は限界がありますよ！

リンが高い時!



- ①たんぱく質を必要以上に摂りすぎていないですか?
- ②リンを多く含む食品を食べ続けていませんか?
- ③リン吸着剤のお薬を正しく服用していますか?
また飲み忘れはありませんか?
- ④便秘してませんか?



これまでの食生活をちょっと振り返り下の表をチェックし原因を考えてみましょう。

確認事項		チェック
たんぱく質摂取が多くなりやすい食習慣	①1回の食事の中で 肉類、魚介類、卵、豆腐大豆製品を使用した料理が複数ある	
	②焼肉、にぎり寿司などをよく食べる。または食べる量が多い	
	③料理は、大皿盛で各自とって食べる	
	④外食、または市販弁当利用が多い	
リンが特別に多い食品摂取は?	①レバーを食べた	
	②卵や牛乳を使ったお菓子(クリームパン、クッキー、プリン、ケーキなど)	
	③しらす干し、ししゃも、干しえびなどの小魚を食べる頻度が多い	
	④ナッツ類、するめ、骨せんべいを食べた	
	⑤牛乳、ヨーグルト、チーズなどの乳製品をよく食べる	
リン 吸着剤の飲み方は? ※炭カル・ホスレノール	①薬を飲み忘れることがある	
	②外出時(外食)に薬を持参し忘れる	
	③食後しばらくしてから薬を飲むことがある	



これらは食べていけない物ではありません!
とり過ぎないこと、食べ過ぎないことが大事です!!

リンを抑える食事療法の原則

では、このような状態にならないようにするには、どうすれば良いのでしょうか。

(1)たんぱく質を摂りすぎない

たんぱく質の必要量は、体重1kgあたり1.0~1.2g/日が適切です(個人差があります)

(2)リンの多い食品を知ってできるだけ控える

- ・乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズ)
 - ・レバー、卵類(いくら、たらこ)
 - ・しらすぼし、ししゃも、丸干し、うなぎなど
 - ・インスタント・加工食品、冷凍食品(食品添加物:リン酸塩)
- まず食事の中のリン制限です。リンの多く含まれている食品を把握して、摂取量を制限しましょう。**また、リンはたんぱく質を含む食品に多く含まれています。おかずを沢山食べる方は、リンが高くなりがちです。おかずの量を必要以上とり過ぎないようにすることが大切です。**



春の料理教室のご案内

- 日時: 4月21日(日) 10時~13時
- 場所: シーハット大村: 中央公民館 料理講座室
- 会費: 腎友会会員の方200円
会員以外の方は500円
- お申し込みは 管理栄養士 田川まで