



朝夕は、ずいぶん涼しくなりましたね。皆さま、いかがお過ごしですか？  
お食事は、摂れていますか？今回は「リン」について復習してみましよう。

## ①リンが排泄される仕組み

リンは体の中で  
どんな働きをしているの？

カルシウムと一緒に歯や骨を造ったり、エネルギーを作り出す素となります。からだにとって、ちょうどよい量が決まっており、体内に入った余分なリンは尿中や便中に排泄するなど、主に腎臓がその調整を行っています。

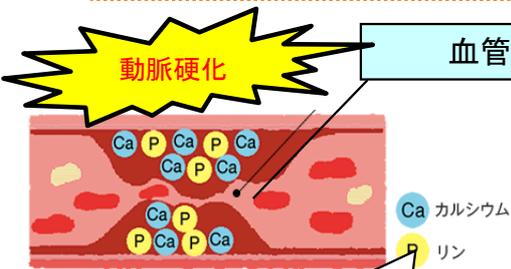
どうして、リンの制限が必要なの？

体内の余分なリンは透析で除去しますが、**除去できるリンの量には限界があります**。そのため体内へ入ってくるリンの量を減らすことが重要です。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。

## ②リンの値が高くなるとどうなるの？

血管の石灰化 → 血管の弾力がなくなります！

・心筋梗塞 ・脳梗塞 またシャント閉塞につながります。



8月のリン値	
目標値	<b>3.5~6.0mg/dl</b> ・できれば5.5以下

骨粗鬆症(骨が弱くなる)  
・関節の痛み

皮膚のかゆみ

リンの値が低すぎても・・・筋力低下、脱力感などの症状が出ます。

リン値と死亡リスク

リン値が高いほど死亡率が高くなります！



自覚症状がなく時間をかけてゆっくりと進行するので毎日のお食事が大切です。治療よりまずは**予防を心がけましょう**。

# リンの値が高くなるようにするには・・・

## ①たんぱく質の摂り過ぎに注意します

リンは、たんぱく質に多く含まれます。たんぱく質は、私たちのからだの**血、筋肉、骨**などをつくる大切な栄養素です。しかし、たんぱく質を多く食べれば良いということではありません。食べ過ぎると、老廃物、リン、カリウム値が高くなる原因になるので **適正なたんぱく質を摂取することが大切です**。適正量を知りたい方はご相談ください。

### たんぱく質を多く含む食品

限られたたんぱく質量の中で質の良いたんぱく質を優先しましょう。

 <p>(豆腐:植物性)</p>	<p>魚・肉・玉子・豆腐、大豆製品、牛乳、乳製品 <b>良質なたんぱく質</b> <b>(動物性たんぱく質)</b></p>
 <p>などは<b>魚の加工食品</b> などは<b>肉の加工食品</b></p>	<p>食品添加物として、さまざまな<b>リン酸塩</b>が含まれています。食品添加物のリンは生鮮食品のリンより、からだに吸収しやすく、<b>リンの値が上がりやすい</b>ことがわかりました。</p>
	<p>玉子や牛乳・乳製品を材料にしたおやつ類の食べる頻度、量にも気をつけてね。</p>

## ②加工食品を食べ過ぎないようにしよう



保存量、塩分量の多いコンビニ弁当、インスタント食品、冷凍食品ばかりに頼らない。またスナック菓子、洋菓子、菓子パン、清涼飲料水を控えましょう。



## ③リン吸着薬の服用を忘れずに

## ④特別にリンが多い食品に気をつける。

- ★正しい飲み方で(食直前、食事中、食直後)
- ★便からのリンの排泄も見逃せません。便秘を防ぎましょう！
- ★しっかり透析をしましょう！
- ★外出時にも携帯忘れがないように！

- 乳製品**(牛乳、ヨーグルト、チーズ)
- レバー、いくら○骨ごと食べるしらす干し、ししゃも、丸干し、干物
- 豆類、そば、玄米、中華麺、菓子パン