

2016年11月発行

# 腎クリ通信 ~Vol. 18~

発行責任者: 院長 武田 智美

事務 太田 侑希

TEL 075-751-5007 FAX 075-751-5181

## 腎クリこらむ

暑かった夏もあっという間に終わり、すっかり木の葉も色づいてまいりましたね。

東山周辺ではインフルエンザの報告が増えてきております。タケダ腎クリニックでも順番にインフルエンザワクチンの接種を開始しておりますが、ワクチンを打っても感染することはありますので、日頃からうがい、手洗いを心がけてください。

また、9月のエレベーター改修工事では皆様に大変ご迷惑をおかけいたしました。お陰様で、テレビモニター付きの最新エレベーターとなり、地震発生時にも安全に停止し、遠隔操作で再稼働が可能となりました。

これからも、皆様に安心して透析を受けていただけるクリニックを目指して、スタッフ一同努力してまいります。引き続き、宜しくお願い致します。

タケダ腎クリニック  
院長 武田 智美  
スタッフ一同

## 腎クリ職員紹介

タケダ腎クリニックの  
スタッフを紹介します。

今回は、事務員の

太田 侑希(おおた ゆうき)  
さんです。

趣味

野球観戦、旅行、カラオケ

好きな動物 熱帯魚

好きな食べ物 イタリアン



皆様へのメッセージ

社会人2年目の未熟者ですが、皆様のお役に立てるよう尽力いたしますので  
これからも宜しくお願い致します。

事務 太田侑希

## くらしのエコNEWS

京都市は「京都エコ修学旅行」と銘打ち、市がエコバッグを無償提供する代わりに、バッグを京都滞在中に持ち歩き、レジ袋をもらわない、歯ブラシの持参、食事の食べ残しをしないという三つに取り組むことを条件としました。修学旅行はリピート観光につながる契機になるだけに、各地で誘致を競い合うこととなりました。京都市内には年間100万人以上の修学旅行生が訪れ、本年度は2万人の参加を目指しています。

読売新聞より抜粋

事務 太田侑希



## 透析 Q&A 教えて智美先生



Q:智美先生、今回は『リンの重要性』について教えてください。

A:今回は「リンの重要性」についてお話ししましょう。

本来リンは、カルシウムと作用し骨や筋肉を作る大切なミネラルです。食事中的リンはその多くが腸から吸収され尿中に排泄されます。しかし、腎機能が低下し透析治療が必要になった患者さんは腎臓から十分にリンが排泄できないため、血液中のリンが上昇します。それによって血管の石灰化（血管が固くなること）がおこり、様々な合併症を発症することがあります。

血清リンの正常値 2.5～4.6 mg/dl

透析患者さんの血清リン 目標値 3.5～6.0 mg/dl

では、どうすればリンを正常範囲内でコントロールできるのでしょうか？

- 食事療法とリン吸着薬（リンを下げるお薬）をきちんと服薬することが大事です。
  - 通常の1日の食事に含まれるリン 約 1000～1200mg 程度
  - 1回の透析で取り除けるリンは約 800～1000mg 程度
- 1週間（3回の透析）で多くても 3000mg と考えられています。
- 食事中的リンを1日目標 700mg 以下にしましょう。

### ワンポイント

リンの少ない食材を選ぶことと、無機リンを多く含む添加物の摂取を控えることがポイントとなります。無機リンは食品添加物に多く含まれ、腸管からの吸収率が高いため特に注意が必要です。ハム、ベーコン、干物、かまぼこ等の練り製品などには添加物が多く含まれており注意が必要ですが、最近買い物をしていると無添加と書かれた商品もよくみかけるようになりました。できるだけ、添加物の少ないものを選ぶよう心がけましょう。

院長 武田智美

## 栄養士からのワンポイント



有機リンと無機リンについて、

### ☆有機リン☆

野菜等の植物体のリンはフィチン酸として存在し、人にはフィチン酸を分解する酵素がないことから植物のリン吸収率は 20～40%と低いです。

### ☆ 無機リン☆

★ 肉・魚類のタンパク質中のリンの多くは、アミノ酸と結合しており容易に分解され、無機態となって吸収しやすくリンの吸収率は 40～60%と高いです。

★ 食品添加物の多い食品（加工品・即席食品・冷凍食品・スナック菓子・清涼飲料等）の添加物にリン酸塩として90%以上と非常に吸収率の高い無機リンが多く含まれています。

（食品添加物に含まれるリンの摂取量は、把握するのが困難です）

透析をされている方は、吸収されたリンが体から排泄されにくいので、吸収率の良い無機リンを多く含む食品は、食べる回数や量に注意しましょう。

栄養士 田中昌子