

腎クリこらむ

春の暖かさも過ぎ梅雨の気配も日を増すごと現れ、時より夏の暑さも訪れるようになりました。この度、3月に透析室内のテレビを全台交換することができました。以前から、テレビの不調の声が多く、皆様には長らくの間ご迷惑をお掛けしました。導入したテレビは従来利用していたチューナー等を經由せずに放送できますので、皆様にご不便をお掛けする機会も減少すると考えております。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ので引き続き、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

暮らしのエコNEWS

DO YOU KYOTO?デーについて



京都市では、「DO YOU KYOTO?」(環境にいいことしていますか?)を合言葉に、市民や事業者との協力により、公共交通の利用促進、創エネ・省エネ、ごみの減量やまちの美化などの環境にやさしい取組を推進しています。今回、叡山電鉄株式会社との連携により、「DO YOU KYOTO?」ラッピング車両の運行が開始されることになりました。ラッピング車両の運行を通じて、毎月16日(DO YOU KYOTO?デー(環境に良いことをする日))におけるノーマイカーデーの実践及び公共交通機関の利用呼び掛けを行っています。なお、ラッピングのデザインは、環境にやさしい取組の輪を国内外に広げている京都市「DO YOU KYOTO?」大使である「DO YOU KYOTO?ネットワーク」のメンバーの羽田登喜(はたとき)氏(染色工芸作家)が作成された京友禅の着物のデザインを活用し、制作をしました。運航開始は3月29日(水)からとなっています。

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『カリウムの管理方法』について教えてください。

A:今回は、カリウムについてお話ししましょう。

大切な自己管理 カリウム

カリウム正常範囲	3.6 ~ 5.9 mEq/L
要注意	6.0 ~ 6.4 mEq/L
非常に危険	6.5 mEq/L 以上



血液中のカリウムは生命の維持に重要な役割をしています。腎臓の働きが正常であればいくらカリウムを摂取しても尿中に排泄されるのですが、透析患者さんでは血液中のカリウム濃度が上がってきてしまいます。高カリウム血症は、特に心筋などの筋肉に影響を与え命に関わる不整脈や心停止、四肢脱力感、筋けいれん、くちびるのしびれ等を引き起こし、大変危険です。

高カリウム血症の原因は高カリウム食品の過剰摂取が最も多いと思われます。
1日のカリウム摂取量は1500mg以下に抑えましょう。

果物、生野菜、海藻はもうご存知だと思いますが、イモ類、ナッツなどの種実類や豆類にもカリウムが多く含まれています。ココアやきなこなどにも注意してください。調理のポイントとして、生野菜は細かく切り1時間程度水にさらし、茹でる場合は細かく切り多めのお湯で長めに茹で、茹で水をすてることなどで食品中のカリウムを減らすことができます。主な食品のカリウム含有量を掲載した資料も付けていますので参考にしてください。

もう1度、下記のチェックポイントで自分の食事内容を見直してみてくださいね。

チェックポイント

- 果物、生野菜の量は多くありませんか？
- 豆類、ナッツは多くありませんか？
- イモ類(子芋、じゃが芋など)は多くありませんか？
- 海藻は多くありませんか？
- 100%果汁ジュース、青汁などを飲んでいませんか？



院長 武田 智美

主な食品のカリウム含有量の紹介



改訂版

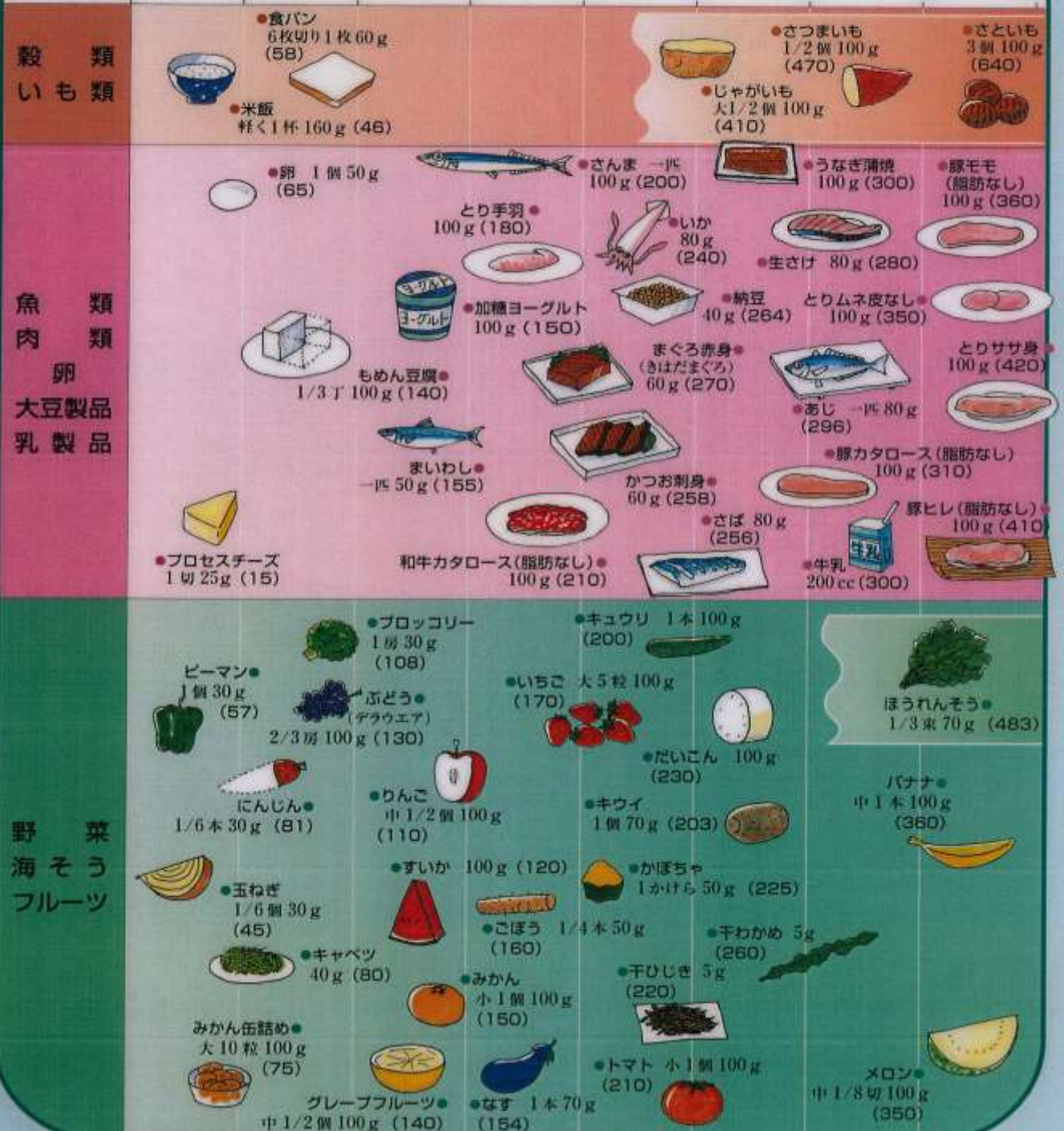
五訂 日本食品標準成分表
に準拠

血液透析をお受けになっている方へ

主な食品のカリウム含有量(常用量あたり)

東京医科大学腎臓内科教授 中尾 俊之
東京家政学院短期大学准教授 金澤 良枝

()内の数字がカリウム含有量です(単位mg)



※数値は可食部分：皮、しん、たねなどを除いた食べられる部分の量です

栄養士からのワンポイント



肉や魚にもカリウムは含まれますが、海藻、豆類、芋類、果物、野菜には特にカリウムを多く含みます。

でも、ビタミンやミネラルの補給源として重要な食品でもあり、野菜は栄養バランスを保つ上から1日約200g摂取する事が望ましいとされています。カリウムは熱で壊れるものではありませんが、水に溶けやすいので、たっぷりの湯で茹でたりして下さい。

この時、食材は出来るだけ小さく切って、水に触れる面積を多くするとか、カリウムが溶け出たゆで汁は捨てるのが大切です。主食である精白米は炊くと約30%除去でき、乾麺類は茹でると85%、生麺で約70%除去できます。野菜類は水さらしで約40%除去。ゆでると10%～85%除去できます調理後良く水を切ったり、搾る(野菜を押し水を出す)ことが有効です。

♪♪うっかりしてしまうこと♪♪

- 野菜ジュース、果汁100%のジュースにも多くのカリウムを含みます。
- 体に良いとすすめられた黒蜜やクロレウ等のサプリメントも要注意です。

栄養士 田中昌子

