

豆共だより

2022年夏の号

★今回テーマは、K(カリウム)です

1ヶ月に2回採血があり、気になるK(カリウム)値。
正常な腎臓はカリウムを調整することができますが、腎不全ではおしっこの量も減り、排泄されずにカリウムが血液中にたまってしまいます

* 透析患者さんの**目標カリウム値は3.6～5.5mEq/l**です
カリウム摂取量は**1日2000mg以下**が基準です

カリウム値が高すぎると、こんな症状があります！

- ・手指、唇がしびれる・話がしにくい
- ・だるい、胸が苦しい
- ・意識がなくなる
- ・ひどい場合には不整脈を起こして重篤な状態になるなど・・・



逆にカリウム値が低すぎると、こんな症状があります！

- ・吐き気、だるさ
- ・筋肉のけいれん
- ・血圧が上がる、不整脈 など・・・



☀夏野菜や果物がおいしい季節になりました☺
1日に食べてもよい**目安量は50g**です！

- ・バナナ・・・半分
- ・メロン・・・1/6個
- ・キウイフルーツ・・・半分
- ・パイナップル・・・(カットされたもの)3～4個
- ・スイカ・・・(カットされたもの)2～3個
- ・ゴーヤー・・・1/4個
- ・トウモロコシ・・・1/3本
- ・トマト・・・1/4個 参考にしてください。



☀夏はスイカを食べる機会が増えると思います。
スイカは比較的カリウムが少ない果物ですが、1個が大きいので、食べ過ぎてしまうとカリウムを摂取し過ぎてしまいます。
水分量も多いので、知らず知らずに体重も増加してしまいます。
食べる量を守り、暑い夏を乗り切りましょう!(^^)!

【定期検査のお知らせ】★レントゲンがあります

- ★8月8(月)9(火) 8月22(月)23(火)
- ★9月5(月)6(火) 9月26(月)27(火)
- ★10月3(月)4(火) 10月17(月)18(火)
- ★11月7(月)8(火) 11月21(月)22(火)

