

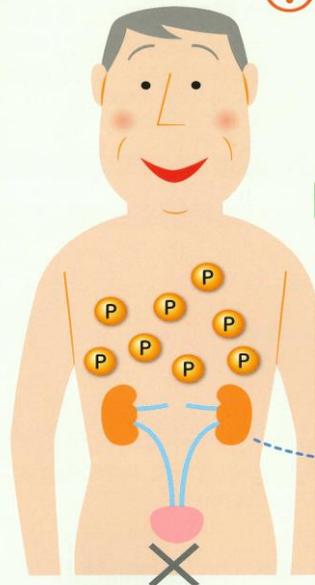
今回は透析患者の骨・ミネラル代謝異常についてお話しします。

透析患者さんはミネラルやホルモンのバランスが崩れてしまいやすく、その結果骨や全身の健康状態に悪影響を及ぼしてしまう状態です。



その結果骨折の危険性やいらいら感の出現・体のかゆみの出現、動脈硬化による心筋梗塞や心血管疾患につながります。

透析患者さんの場合



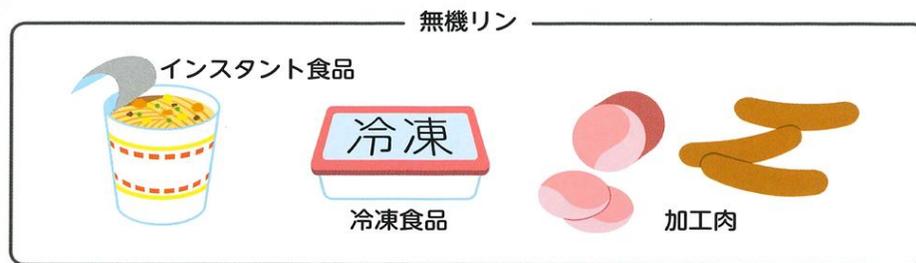
この中で重要となるのがリンとカルシウムです（今回はリンについてお話しします）

リン（P）は動脈硬化を促進することにつながります。透析患者さんは尿が出にくいためにリンが体内に溜まりやすい傾向があります。

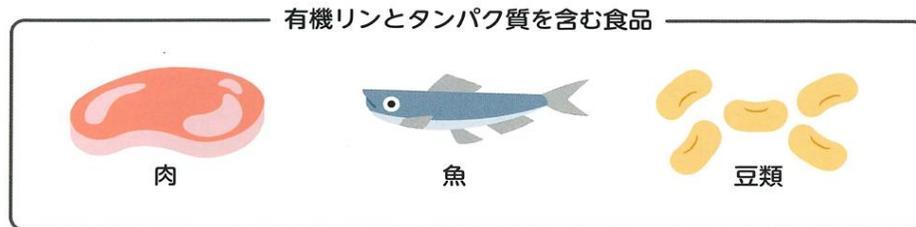
食べ物に含まれるリンが体内に溜まりやすいため高リン血症が起こります

無機リンを多く含む食品に注意！

リンには**無機リン**と**有機リン**があります。**無機リン**は加工食品（インスタント食品、冷凍食品、加工肉など）に多く含まれ、**吸収率が高く、リンを必要以上に摂取してしまう可能性があります。**



しかし、リンも適度に必要です。そこで食事療法では、**有機リン**と**タンパク質**をバランスよく摂取できる、肉・魚・豆類などの自然食品を中心に考えましょう！



・1日のリン摂取量 (mg) の目安：タンパク摂取量 (g) × 15 以下です。（日本腎臓学会 慢性腎臓病に対する食事療法基準2014年版）

毎月血液検査も実施していますので、少し気にしてみてくださいね。
わからないことがあればお気軽にお尋ねください。

定期検査のお知らせ（★はレントゲンがあります）

4月	★06日（月）	★07日（火）	/20日（月）	/21日（火）
5月	★11日（月）	★12日（火）	/25日（月）	/26日（火）
6月	★08日（月）	★09日（火）	/22日（月）	/23日（火）
7月	★06日（月）	★07日（火）		