

前回のやまざくらはいかがでしたでしょうか？

初めての透析センター便りの発行は不安な面もありましたが皆さんからご好評頂き私たちも嬉しく思っています。

今後も皆さんの素朴な疑問や不安な事を議題にし、一緒に考えていきたいと思ひます。皆さんからの色々な声をお待ちしています。早速2名の患者さんから2つの質問がありましたので質問にお答えしたいと思います。



### 質問1. BMGって何でしたっけ？

BMG( $\beta_2$  ミクログロブリン)とは腎不全になると腎臓での代謝が障害され体内に蓄積してしまう物質です。またダイアライザーから抜けにくい物質でもあるため血液中に溜まっていきます。

では $\beta_2$  ミクログロブリンが溜まるとどうなるの？

→ BMGが血液中に溜まるとアミロイドという線織状の物質に変化し、骨や関節等にくっつきます。アミロイドは一度くっつくと離れることはなく「痛みや病的骨折」を起こしたり、神経が圧迫されることで「しびれ」などの症状も起こします。また、全身の臓器、消化管や心臓などにもくっつき「下痢や不整脈」の原因ともなります。

BMGを蓄積させないためにはどうしたらいいの？

→ BMGがよく抜けるダイアライザーへの変更、血液透析濾過(HDF)への変更などしっかり透析をすることが大切です。

ちなみに... 当透析センターでは半年に1度の頻度でBMGの値を確認しています。

透析患者さんの目標値； 30 mg/L以下

## 質問2. 食事(食べ物)で気をつける物と過剰に摂取したときに どのような弊害が起こりますか?

リン(P)が高くなりやすいと言われている食べ物



リンの多い食品	肉類(特にレバー!! 同じ量ではバラ肉はリンが低いですよ!) 魚類(特にウニ, わかじ, 干し魚), 卵類, 大豆製品
避けた方がいい食品	乳製品, 加工食品, 練りもの, 干し物, そば, ナッツ類 スナック菓子
リンの少ない食品	野菜, 豆類, こんにゃく, 春雨, キノコ類, 海藻類

カリウム(K)が高くなりやすいと言われている食べ物



カリウムの多い食品	干しいたけ, 切干大根, 高野豆腐, コーヒー, チョコレート, 豆類 生野菜, 果物(特にイチゴ・スイカ・バナナ・メロン・びわ), 豆類
茹でこぼすとカリウムが少なくなるもの	小松菜, キャベツ, 白菜, ブロccoli
カリウムの少ない食材	もやし, 玉ねぎ

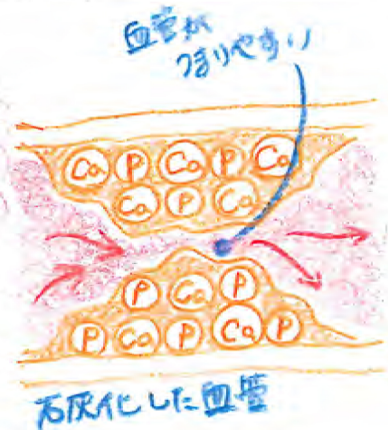
### ★ 高P血症が今後どのような弊害を引き起こすか?

#### ・関節や血管の石灰化

石灰化とは、リンが血液に溶けなくなり、カルシウムと結合して骨ではない体のあちこちに沈着してしまうこと。

※石灰化は動脈硬化を進行させます。その結果、透析患者の合併症としてよく起こる心血管や脳血管系の障害発生を高めます。

- ・動脈硬化(高血圧, 脳梗塞, 心筋梗塞, 狭心症になるリスクが上がります。)
- ・かゆみ, 骨の病気



### ★ 高K血症が今後どのような弊害を引き起こすか?

カリウムって何の働き?

#### ① 心臓のリズム調整

↓ バランスがくずれると  
不整脈, 胸が苦しい, 心停止

#### ② 筋肉の収縮や神経の働きを保つ

↓ バランスがくずれると

口の周りがしびれる, 手足がしびれる  
口がこわばりものが言いにくい  
体が異常にダルイ, カが入りにくい