

# やまざくら



空は深く澄み渡り、さわやかな秋晴れが続いております。皆様なにとぞご自愛のほどを。さて、今月のやまざくらはリンについてです。リンが多く入っている食材やリン吸着薬の仕組みなど知っていますか？今回はリンの事を詳しく説明します！！

## 1. リンの働き



リンはカルシウムと共に骨や歯を作る成分となるもので、体を作る重要な成分。血中にリンが多い場合、高リン血症の症状が現れます。



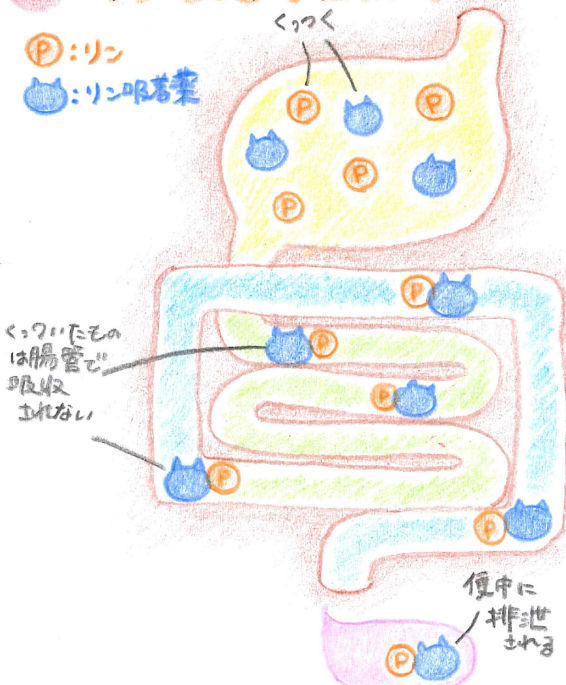
## 2. 透析患者さんのリンの排泄量

腎臓が正常な方の場合、1日約1200mgのリンが腸管から吸収され、便や尿中から排泄されます。しかし透析患者さんで、ほとんど尿が出ない場合、吸収されたリン1200mgの約1/3のみ排泄され、残りの2/3は体内に蓄積される。

## 3. 高リン血症の症状

全身のかゆみ・動脈硬化・関節痛・副甲状腺機能亢進症・心臓弁膜症

## 4. リン吸着の仕組み



リンが高い場合、リンを下げるお薬を飲みます。飲み忘れがないよう注意しましょう。  
副作用：主に便秘，吐き気

## 5. 食事療法

食事制限によるリン制限はとてむずかしいです。しかし、リンを多く含む食材を知ること、適量のたんぱく質を摂取した上で、十分な透析をする事が大切です。

**POINT** → 毎食60gのお肉やお魚を入れ、ごはんは180g以上食べましょう！



## 6. 血液検査

リンの目標値は、3.6 ~ 6.0

- 尿素窒素とカリウムが一緒に上昇していた場合、食事量全体が多いと考えられます。
- 十分な透析が行われて尿素窒素が80mg/dlあり、リンが上昇している場合はタンパク質過剰と考えられます。
- リンのみが上昇している場合はリンの多い食品の摂取が多いと考えられます。



### リンを多く含む食材一覧

加工食品	ハム	ウイナー	練り物
食品添加物	おかし	ファストフード	インスタント
乳製品	牛乳	ヨーグルト	アイスクリーム
	卵	チーズ	ケーキ
魚	魚卵	小魚	干物
肉	肉料理		イモ類
大豆製品	凍り豆腐	納豆	厚揚げ
			油揚げ
			小豆

やはり上記の食材は食べ過ぎるとリン値が上昇してしまいますので、血液検査を上手に使い、自分の量に合ったバランスの良い食事を取りましょう。