

やまざくら



クリスマスイルミネーションが目を楽しませてくれる季節になりました。さて、今回のやまざくらは「カリウム特集」です。カリウムは自己管理で上がり下がりしますので、管理は大変だと思います。そこで、カリウムについてまとめてみました。



カリウム特集

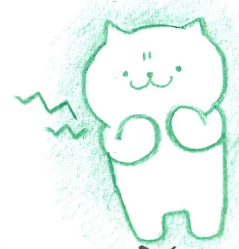


1. カリウムの働き

物質の代謝、神経の働きなど広範に大きな影響をおよぼす物質です。

2. カリウムの基準値

前採血 3.5 ~ 5.0 mEq/L
最低でも、5.5 mEq/L 以下に抑えましょう。



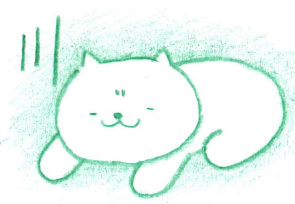
3. 高カリウム血症の症状

- ① 手指、唇がしびれる・だるい・脱力感・胸が苦しい・話しにくい
- ② 悪心などの消化器症状
- ③ 四肢の知覚異常・不整脈
- ④ 心停止

透析で抜けるカリウムには限界があるので、何よりも食事の管理が重要です!!

4. 低カリウム血症の症状

- ① 脱力感・膨満感・呼吸困難・不整脈
- ② イライラ
- ③ 尿の濃縮力障害、腎炎になりやすい



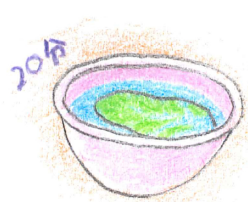
5. カリウムを減らすコツ

カリウムは水に溶ける性質を持っています。

中での 30% ↓



さらす 20~30% ↓



水けを絞る 20% ↓



6. カリウムの薬

(薬の種類) ケイキサレート カリメート アーガメイト



(いつ飲むか) 食直後

↑ カリウムの吸収をさせないことで血液中のカリウム濃度を下げるため

(副作用) 便秘 食欲不振 倦怠感 腸閉塞 など

カリウムを多く含む食材一覧

野菜

(特に高い物は...)

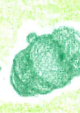
たけのこ



ほうれん草



かぼ"ちや



にら



とうもろこし

大根



果物

(特に高い物は...)

アボカド



バナナ



メロン



柿



キウイフルーツ



桃



豆類

枝豆



納豆



豆腐



イモ類

じゃがいも



さつまいも



里芋



キノコ類

えのき



しめじ



飲み物

玉露



コーヒー



ココア



100%フルーツジュース



アルコール飲料

ビール



赤ワイン



☆ 今月のやまざくらをもって、田家と山田のコンビから小林と横川と山田のトリオに担当者が代わります。手作りの透析便りとしてやまざくらを始めて約3年が過ぎました。今ではほとんどの患者さんにやまざくらを知って頂き、やまざくらを通してコミュニケーションが取れる機会が多くなりとてもうれしく思っています。

☆ やまざくらは毎回患者さんの事を思って作り、今後もやまざくらに私たちがスタッフの思いを込めて丁寧に書き続けていきますので、どうぞ宜しくお願いします。