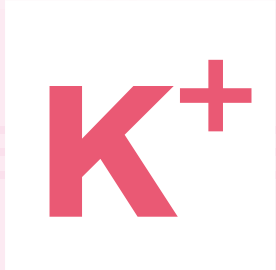


HMC慢性腎臓病教室

Vol. **2**

カリウムコントロールのすすめ



まいにちから、まんいちまで。

独立行政法人 国立病院機構

北海道医療センター

キャラクター：当院マスコットキャラクター「まいにちくん&まんいち犬」
：オリジナルキャラクター「じん君、ぞう君、Dr.NJ」

私たちが気をつけるべきこと

カリウムコントロールがなぜ必要か？

普段は気にしないカリウムの数値ですが、
腎機能が悪くなってくると**カリウム(K)**が
上昇します。
腎臓の働きが悪くなるとカリウムを尿として
捨てる量が減ります。
そのため血液のカリウム濃度が高くなります。



高カリウム血症：5mEq/L以上



カリウムが高いと何が起ころの？



不整脈



心停止

が起こります。

カリウム値を高くしないためには、食事などに含まれている
カリウム量を調整する必要があります。



1日のカリウム量はどのくらいまで摂取できますか？

1日1,500mg以内を目指しましょう！

しかし、カリウムは肉、魚、穀物、野菜などほとんどの食品に含まれているので、
全部計算してカリウム制限をするのは、**かなり手間がかかります**。





日々の生活の中で大切なこと

カリウムコントロール3つのステップ

- ① 食事以外のカリウム摂取量を減らそう！
- ② 野菜の食べ方を工夫しよう！
- ③ 知らずに摂っているカリウムが多い食品に注意しよう！



食事をカリウム量を調整するより**食事以外**のカリウム摂取量を減らすほうが**ラク**です。

果 物

品種	単位	重さ	カリウム量
 リンゴ	1個	360g	394mg
 みかん	1個	80g	120mg
 いちご	3個	78g	133mg
 バナナ	1本	126g	454mg

腎臓病の食品早わかり女子栄養大学出版社 2013年 より引用

「季節ものだから」「たくさんもらったから」と言って、
果物を沢山食べると**危険です！**



食事以外のカリウム摂取量を減らそう

飲み物

品種	容量	カリウム量
 トマトジュース	200ml	546mg
 100%オレンジジュース	200ml	378mg
 牛乳	200ml	300mg
 野菜果物混合ジュース	200ml	284mg
 青汁(伊藤園)	200ml	113mg
 レギュラーコーヒー	150ml	100mg
 紅茶	150ml	12mg

腎臓病の食品早わかり 女子栄養大学出版部 2013年
食品成分表 2015 女子栄養大学出版部 2015年 より引用

トマトジュースは避けたほうがいいですね。
市販の飲料(特に野菜、果物ジュース)はカリウムがどのくらい含まれているか確認してから買しましょう。
コーヒーと紅茶なら**紅茶**の方がカリウムが少ないので、お勧めです。





野菜の食べ方を工夫しよう

野菜

野菜もカリウムを多く含む食材です

品種	単位	重さ	カリウム量
 ほうれん草	¼束	90g	生 621mg 茹 311mg
 小松菜	¼束	85g	生 425mg 茹 106mg
 トマト	1個	150g	315mg
 レタス	1枚	30g	60mg
 じゃがいも	1個	135g	生 554mg 茹 448mg
 さつまいも		225g	1058mg
 ほしいも	2枚	60g	588mg

腎臓病の食品早わかり 女子栄養大学出版部 2013年 より引用

野菜は調理方法でカリウムを減らすことができます。葉物などの野菜は効果的な方法があります。

できるだけ細かく切る(刻む)

ゆでる→茹で汁を捨てて、水気をしっかり切る

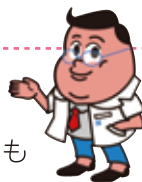
湯通しして水気をしっかり切る

水にしっかりさらすことでも多少カリウムは減ります。いも、かぼちゃは調理でそれほどカリウム減りません。食べるのは**少量**にしましょう!

カリウムと薬



あなたが服用している薬のなかには、カリウムが変化する可能性のある薬があるかもしれません。



カリウムが上がりやすいお薬

※腎機能が正常な方は、カリウム値にあまり影響はありません

◎血圧を下げる薬

ACE阻害薬：レニベース[®]、エースコール[®]など

ARB：アジルバ[®]、オルメテック[®]、プロプレス[®]、ミカルディス[®]など

直接的レニン阻害薬：ラジレス[®]

◎利尿薬

アルダクトン[®]



カリウムを下げるお薬

◎カリウムを吸着する薬

ケイキサレート[®]、カリメート[®]、アーガメイトゼリー[®]

◎酸性を改善する薬

重曹

カリウムを下げる薬は、カリウム制限を行ってもカリウム値が高い場合に処方されます。

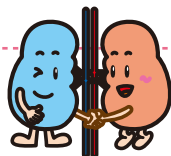
酸性改善薬は、慢性腎臓病でカラダが酸性に傾いている場合に、処方されます。カラダが酸性になるとカリウムも上がりやすくなります。

脱水になると腎機能が悪化して、カリウムも上がりやすくなるので、水分制限の指示が無い方は、**1日1.5L程度**は水分を摂って、脱水にならないように気をつけましょう



より良い生活のために

栄養指導のススメ



外来中にカリウムコントロールをすべて説明することは時間的に困難です。

またカリウムコントロールを指導できる専門家が当院には常駐しています。

当院では管理栄養士による「**栄養指導**」を行っています。

栄養指導をご希望の方は、主治医にご相談ください。



カリウムだけでなく日々の食生活にも約立ちます



低カリウムレタス (ドクターベジタブル®)

栽培方法を工夫して、カリウム量を80%減らした低カリウムレタスが市販されています。

札幌市内では、大丸、丸井、東急の食品売り場、一部の東光ストアで取り扱っています。

生のレタスを楽しみたい方にオススメです。





腎臓内科外来

診療案内



	月	火	水	木	金
担当医	伊藤(政)	休診	柴崎	柴崎	伊藤(政)
初診	○		○	○	○
再診	○		○	○	○

初診につきましては、【原則紹介制】、再診につきましては、【予約制】となっております。

初診の方は窓口で受付のうえ、腎臓内科外来にお越しください。なお、初診で他の医療機関からの紹介状をお持ちでない場合は、保険外併用療養費として診療費と別に3,000円(税別)が加算されますので、なるべく紹介状をお持ちください。

医療機関からの予約は、地域医療連携室にて受付しております。

当院に通院中で当科受診を希望の方は、現在通院中の担当科にご相談ください。

まいにちから、
まんいちまで。



独立行政法人 国立病院機構

北海道医療センター

〒063-0005 札幌市西区山の手5条7丁目1番1号

紹介予約： **TEL.011-611-8116** (地域医療連携室)

FAX.011-611-8112

代表電話： **TEL.011-611-8111**



QRコード

2016.6

<https://www.hosp.go.jp>

北海道医療センター

検索