



日中の日差しも強くなり、新緑の色が増す季節となりました。  
今月は、リンについておさらいをしてみましょう。

リンってどんなもの？

体にあるミネラルで主に骨や歯を構成しています。体内ではカルシウムに次いで2番目に多いミネラルです。透析患者さんでは腎臓の働きが悪いため、リンなど余分なミネラルが排泄されず、体内に溜まることにより、ミネラルの代謝異常が起こります。血液中のリンが過剰になることで様々な合併症を引き起こされます。

血清リン値を 4.0~6.0mg/dL に管理し、合併症を予防しましょう。

## 高リン血症の原因

- ①透析不足
- ②食事からのリンの摂り過ぎ
- ③リン吸着剤の飲み忘れ

## 高リン血症の合併症

- ①心血管病変
- ②二次性副甲状腺機能亢進症
- ③骨粗鬆症

長生きをするためにも、リンコントロールをすることは重要になってきます。  
高リン血症の予防は、まず、十分な透析を行うことです。  
食事のできることを、ポイントでまとめました。  
①加工食品を食べ過ぎないようにしましょう。



コンビニ弁当、練り製品、ハム、ウインナー、インスタント食品、冷凍食品ばかりに頼らないようにしましょう。また、洋菓子、菓子パン、清涼飲料水を控えましょう。これらには食品添加物として、さまざまなリン酸塩が含まれています。なるべく外食や加工食品、インスタント食品を控え、天然食材を家庭で調理することが重要です。

## ②特別にリンが多い食品に気をつける

乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズ)などレバー、いくら、骨ごと食べるしらす干し、ししゃも、丸干し、干物、豆類、そば、玄米など。



## ③タンパク質の取り過ぎに注意しましょう。

リンは、肉類、魚介類、卵、大豆、乳製品などのたんぱく源に多く含まれています。タンパク質の必要量は体重1kgあたり1.0~1.2g/日が適切です。タンパク質は、不足しても低栄養になるので自分に必要なタンパク質の摂取量を守りましょう。



## ④リン吸着剤の服用を忘れずに

リン吸着剤のお薬は正しい飲み方で。食直前から食直後までの間に内服しましょう。食事の時間からはずれてしまうと効果がないばかりか、嘔気、胃の不快感などが起こります。

## ⑤間食(おやつ類)の食べる量にも気をつけましょう

カステラ、どら焼き、シュークリーム、ショートケーキ、あんぱん、アイスクリーム、チョコレート、プリンなどの乳・卵製品、ナッツ類などは控えめに。

