



お正月気分はもう抜けましたでしょうか？今年も健やかに過ごされますようお祈りいたします。

さて、今回のテーマは・・・



透析患者さんのリンの基準値は、透析前で **3.5~6.0mg/dl** です。

リンは、細胞の材料になったり、エネルギーを作ったりする、体にとって大切なミネラルです。しかし、腎臓の機能が低下すると余分なリンを排泄できなくなり、血中のリン濃度が高くなり、「**高リン血症**」が起こります。高リン血症を放っておくと・・・

①『異所性石灰化』を起こします。

これは、リンとカルシウムが結合して体のあちこちにたまり、さまざまな臓器に重大な障害をもたらします。

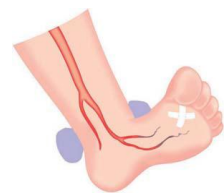
【異所性石灰化が起こりやすい場所】

関節 関節が動かしにくくなり、
関節痛が起こります。



血管 動脈硬化を起こし、心筋梗塞、狭心症、不整脈、脳梗塞、
脳出血などになりやすくなります。

足の動脈が詰まると、足先へ栄養を送れなくなり、足が痛くて
歩けなくなったり、足先の傷が治りにくくなったりします。



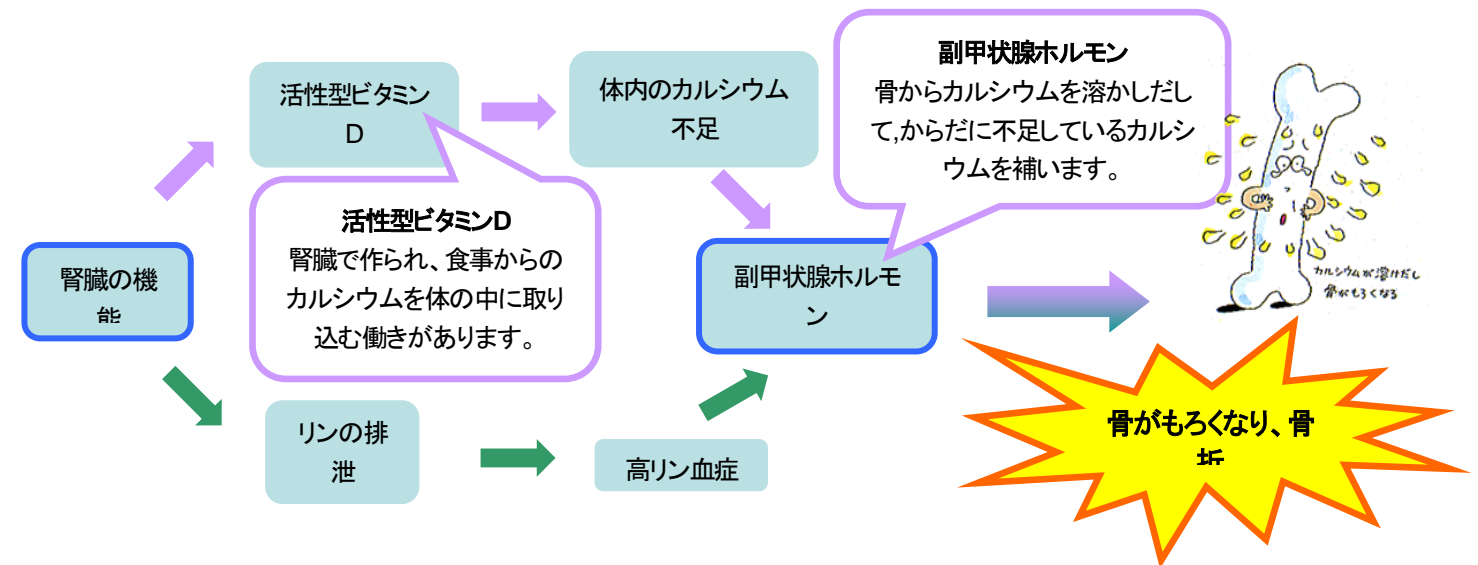
眼 眼が赤く充血します。



皮膚 体のあちこちに、かゆみが出ます。



②『二次性副甲状腺機能亢進症』を起こします。



リンを下げるには

① リンは砂糖、油以外のすべての食品に含まれています。下記に示すような、特にリンの多い食品を摂り過ぎないようにして下さい。

- ・乳製品：牛乳、チーズ、ヨーグルト、アイスクリーム
- ・丸ごと食べる小魚類：煮干し、丸干し、桜エビ、スルメ、鰹節、ししゃも、しらす
- ・肉：レバー ・豆、ナッツ類
- ・卵：鶏卵、いくらなど
- ・食品添加物が多い食品：ハム、ソーセージ、かまぼこなどの練り製品、インスタント食品
- ・清涼飲料水：コーラなど

② 十分な時間をかけて透析し、体内のリンを除去しましょう。(最低4時間の透析を)

③ 便通をよくする。

④ リン吸着薬を適切に服用する。

炭酸カルシウム、フォスブロック、ホスレノールなどの

リン吸着剤は、腸で食物中のリンをくっつけて便として排泄します。

薬を飲む時間がずれると、リンが体の中に吸収されたあとで薬が到着してしまうのでせっかくの薬が役に立ちません。ですから、この薬は食事中か食直後に内服して下さい。



透析で除去できるリンの量には限りがありますので、食事やお薬でコントロールすることが大切です。