

「リンを下げましょう」  
—病気になるない透析生活のために—

甲田内科クリニック 甲田豊

平成16年11月

甲友会講演会

●新潟県の透析治療は全国的にみても先進的で優れています。

透析治療 30年以上、夜間透析、水質などは全国トップクラス

●自己管理で予防できる合併症はたくさんあります。

透析導入期：高血圧、心不全・肺浮腫、心嚢炎、シャント、感染症

安定期：高血圧、二次性副甲状腺機能亢進症、貧血、かゆみ

長期透析期：低血圧、異所性石灰化、骨症、動脈硬化、栄養障害

●カルシウム、リンのコントロールは、骨症やかゆみだけの問題ではありません。

→生命予後にも関係します。

「二次性副甲状腺機能亢進症」「異所性石灰化」「血管骨化現象」

●リンの摂取量は、普通食1日あたり1200mgです。低リン食は800mgです。

●リンをコントロールするには、(1)透析療法 1回の透析で1000mg除去可能

(2)食事療法 もっともたいせつ

(3)リン吸着薬 忘れずに内服

●リンを抑える食事療法の原則

(1)タンパク質を摂りすぎない(体重1kgあたり1.0~1.2g/日が適切)

(2)リンの高い食品を知る

乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズ)

レバー、卵類(鶏卵、いくら、たらこ)

しらすぼし、ししゃも、丸干し、うなぎ...

加工食品(かまぼこ、凍り豆腐、ハム、カップラーメン)

食品変換 (50mg~250mg減量できる)

- |                              |                   |
|------------------------------|-------------------|
| ・玄米 → 精白飯                    | ・そば、中華麺 → うどん     |
| ・ライ麦パン → 食パン                 | ・牛肉 → 鶏肉          |
| ・鶏卵 → 卵白                     | ・木綿豆腐 → 絹ごし豆腐     |
| ・どじょう、わかさぎ、うなぎ → かれい、ぎんだら、ぶり |                   |
| ・うに → たこ                     | ・まぐろ赤身 → まぐろトロ    |
| ・どらやき → 水ようかん                | ・チーズバーガー → ハンバーガー |
| ・ココア、ミルクティ → レモンティ           | ・プリン → ゼリー        |
| ・オムライス → チキンライス              | ・えのき、しめじ → 生しいたけ  |
| ・ぬか漬 → 生、浅塩漬                 | ・豆乳 → カルピス        |
| ・赤ワイン → 白ワイン、発泡酒             | ・たらこ → かずのこ       |
| ・トマトジュース → 10%オレンジジュース       |                   |