

透析センターだより

No.11 2015年5月8日発行

さあ、「P(リン)管理」後編①
です。今回はその対策に
ついてお伝えしますね。
今回の透析センターだよりを
読んで、みなさんの管理が
楽になれば幸いです。

「P(リン)管理」後編①



まず、P(リン)の目標値を知ろう

P(リン)の目標値は 6.0mEq/dl 未満です

毎月の採血で P(リン)の値が 6.0mEq/l 未満になるように食事を
摂りましょう。

P(リン)の多い食べ物を知り、意識をして取り組めば、
この値はぐーんと変わってきます。

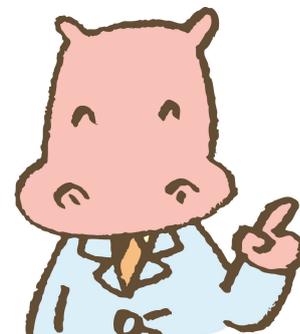
- きちんと体の外に出す
- 体の中に必要以上に入れない という事が大切になってきます。



3点が重要なポイントです！

【注意点】

蛋白質とP(リン)はセットになっています。
P(リン)を制限すると、蛋白質が不足しがちに…
やせてしまいます。



あれ？どうということ？
P(リン)は制限しないとだけど、そうすると瘦
せちゃうの？栄養失調になっちゃうの？

➡ **【続きは裏へ】**

ほとんど

全ての蛋白質にはおよそ 1%の P(リン)が含まれています

例えば…

体重 60kg の人が 60g の蛋白質を摂取すると、約 600mg の P(リン)を摂取することになります。 → これなら許容範囲です。だから、P(リン)制限はさほど難しくない。

→ つまり、基本的には、蛋白質の摂取量を守っていれば大丈夫なのです。

(★蛋白質の摂取量は 1 日 = 体重 × 1.0 ~ 1.2g で算出できます)

しかし！！

蛋白質を含む食品の中には、特別 P(リン)が多いものと保存料としてリン酸塩を添加しているものがあります。これらに注意です！



5 つの高 P(リン)食品

- ①乳製品
- ②卵黄
- ③獣肉・魚肉加工類
- ④骨ごと食べる魚
- ⑤豆類



①チーズ、ヤクルト、ヨーグルト、生クリーム、ピザなどです。

②卵の白身は P(リン)が少ない良質な蛋白質です。

③かまぼこ、はんぺん、ちくわ、なると、がんもどき、つみれなどのねり製品、干物、佃煮、瓶詰、缶詰、粕漬、塩蔵物、ハム、ベーコン、ソーセージ、冷凍ハンバーグなどです。

※ねり製品は、製造過程で粘り気を出す為に P(リン)を加えている事が多いです。成分表示では、リン酸塩と書かれています。

※又は、防腐剤として、リン酸塩が添加されているため P(リン)が著しく増加しています。要注意だ！



今回は食事はしっかり摂りますが、特別 P(リン)が多いものに要注意！とお伝えさせていただきました。次回は実用的な P(リン)管理についてお話したいと思います。