

透析センターだより

NO.7 2013. 3.20 発行

みなさん、こんにちは。
暖かくなってきましたね。
今年度のテーマは…
「よく食べてよく透析をして、
また今年も元気に過ごしましょう。」です！
よく食べるために正しい食事の知識をお伝えしたいと思います(^o^)/

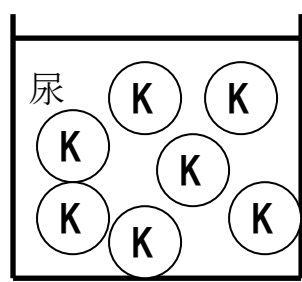
全3回
です。

K(カリウム)とは？

わたし達の体の神経や筋肉の働きを調整している成分のことをK(カリウム)といいます。血液の中の濃度を調べて、高い低いを判断しています。

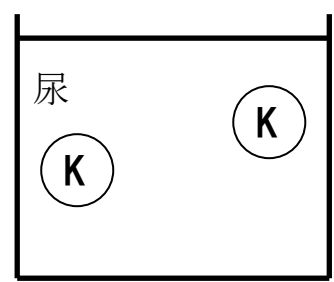
なんでK値(カリウム値)が高くなるの？

腎臓が元気な方の尿

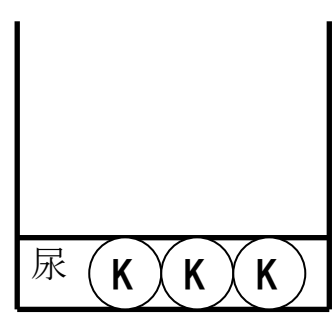
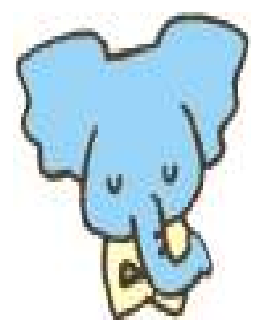


尿と共に余分なK(カリウム)を沢山排泄し、体の中のK(カリウム)濃度を自動調整します。

腎臓が弱っている方の尿



(例)尿は出るけど、K(カリウム)を排泄できなかったり…



(例)尿量そのものが減ってK(カリウム)を排泄できなかったりして…

その結果

体にK(カリウム)が過剰に残ることになります。
これが

高K(カリウム)血症

です。



「K 値 (カリウム値) が高いから気を付けてね。」 …って、何がいけないの？

K(カリウム)は、心臓や筋肉の動きをつかさどるうえで必要な成分です。

しかし、正常を超えて濃くなるととたんに悪影響を及ぼし、最悪な場合には心臓を止めてしまいます。

善と悪の両面を持つのがK(カリウム)の正体です。

その濃度を適正に保つのが他でもない「腎臓」の役割なので、腎臓が弱まるとK(カリウム)の濃度が上がって危険な状態になるのです。

K 値(カリウム値)が上がる原因は主に 4 つ！

- ① K(カリウム)を多く含む食べ物の摂り過ぎ
(次号でご紹介します)
- ② 透析不足
- ③ 胃・腸などの消化管出血
- ④ 過度な便秘



主な原因は、①がほとんどですね(^o^)/

高 K (カリウム) 血症を予防するには…

K(カリウム)の多い食べ物を控えたり、K(カリウム)を取り除いたお食事の工夫をして、十分に透析を行なう事が大切です。

次回も、K(カリウム)についてお伝えしたいと思います。K(カリウム)の多い食べ物についても、ご紹介します。栄養士さんの栄養指導も分かりやすく説明してくれるので、是非聞いて下さい。

