

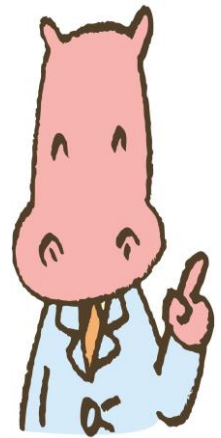
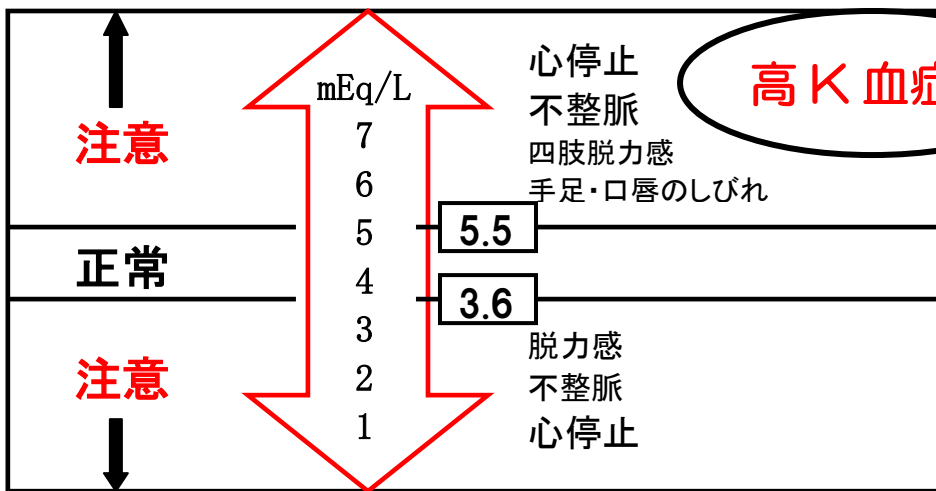
透析センターだより

NO.8 2013. 9.27 発行

こんにちは。
発行が遅くなってしまい
すみませんでした。
今回も大切な内容です。
栄養士さんのお話と合わ
せて、一緒にご理解下さ
い。

前回、「K 値(カリウム値)が高いと、高K血症(高カリウム血症)になってしまい危険です。注意して下さい。」とお伝えしましたが、K(カリウム)は低すぎてもいけないのです。

K 値 (カリウム値) におけるの症状



しかし、K(カリウム)は自然界のほとんどの食品に含まれており、K 値(カリウム)は高くなりがちです。そのため、高K(高カリウム)血症にならないための対策をお伝えしたいと思います。

上の表からも分かるように…
血液検査の基準値は 3.6~5.5mEq/L であり、
毎月の採血データを見て、**5.5mEq/L 以上**であったら
「はっ！大変だ！」と思って下さい。



★ここで豆知識★

先ほどからよく出てくる「mEq/L」。これは何だろう？

これは、濃度の単位です。

読み方は mEq/L (ミリエクイバレント、パー、リットル) と読みます。

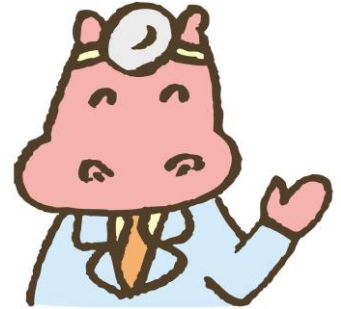
豆知識でした(ˆoˆ)v

分からない言葉があると理解しづらいですね。

K(カリウム)の多い食べ物は？

- ・ 果物←これが結構高いのです。(メロン、バナナ、キュウイなど)
- ・ 生のままの野菜
- ・ イモ類(特にサツマイモ)
- ・ まめ類(大豆、小豆、納豆)
- ・ 乾物(干柿、干し芋、きくらげなど)
- ・ 嗜好品(チョコレート、ｺｰﾋｰなど)
- ・ 種実類(ピーナッツ、ごま、くりなど)

いずれも調理方法により
減少します。



食品中のK(カリウム)は水に溶け出すという性質があります。
そのため、調理方法の工夫でK(カリウム)を減らすことができます。
次回でご紹介したいと思います。

★ちょっと休憩です(^^)

麦茶・煎茶・玄米茶・ウーロン茶・玉露、様々なお茶がありますが、
さて1番K値が低いのは？

【答え】麦茶です。

K(カリウム)上限値！！

Kは神経や筋肉の働きに関わる重要な成分ですが、食品からの
摂取は透析で除去できるだけの量にとどめておきましょう。

↓ **それが**

5.5mEq/L 未満です。(透析患者さんのK上限値です。)

月2回の採血で、これを目標にK(カリウム)の節減をしましょう。



次回は、
「K(カリウム)を減らす工夫」を
ご紹介したいと思います。