

# 検査値の見方・便秘について

**検査値の見方** 検査値の意味を理解し、その変化を確かめましょう。

**尿素窒素(BUN)** 透析前目標 70~90mg/dl  
**クレアチニン(Cr)** 透析前目標男性 12~14mg/dl 女性 10~12mg/dl

どちらもたんぱく質の代謝物です。クレアチニンは筋肉量の影響を受けます。筋肉量が多いほど高くなるため体格による個人差が大きい数値です。

脱水や透析不足でも高値となります。

【高値↑】たんぱく質の摂りすぎ  
 【低値↓】たんぱく質摂取不足



**アルブミン(Alb)** 目標値 3.8g/dL以上

血液中のたんぱく質の量を示し、栄養状態が悪いと低下します。

【高値↑】脱水  
 【低値↓】栄養不足、感染症、むくみやくすなる



**カリウム(K)** 透析前目標値 5.5 (6.0) mEq/L以下

心筋(心臓の筋肉)の働きを助ける、重要なミネラルです。高値では心停止の危険性もあります。

【高値↑】カリウム(野菜や果物等)の摂りすぎ、透析不足、細胞が壊れた場合にも上昇する  
 【低値↓】食事量不足

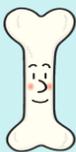


**リン(P)** 透析前目標値 3.5~6.0mg/dL

骨の代謝、エネルギー産生、筋肉の働きに重要なミネラルです。リンはほとんどの食べ物に含まれます。

血液中のリンとカルシウムの代謝は密接にかかわっています。

【高値↑】骨折・関節の痛みや腫れ、骨がもろくなる、**異所石灰化\***(骨以外の場所にカルシウムやリンが沈着する状態)特に心臓の血管に石灰化(動脈硬化)が起こると命にかかります  
 【低値↓】食事量不足



便秘でお困りの方はいませんか?便秘対策についてご紹介します。

## 便秘の原因

**大腸の運動が弱い**  
 (運動不足や身体活動レベルの低下)



カリウム制限による**食物繊維を含む食品の不足**



**薬の副作用**  
 (副作用として便秘が現れるものがあります)



体液の量を調節する為の1日に摂れる**水分量の制限**

便秘になると、**腹痛や吐き気、食欲不振**などの症状が出ることがあります。早めに主治医にご相談ください。

## 便秘対策と食事管理

水溶性食物繊維	不溶性食物繊維
腸内の善玉菌を増やし、便を柔らかくする作用があります。 <b>ウサギのフン</b> のような硬い便でお悩みの方にオススメ。	便の量を増やして腸管を刺激し、腸の運動を活発化させて便通を整える働きをします。 <b>便の量が少ない方</b> にオススメ。
果物や繊維の柔らかい野菜、海藻などに含まれます。	根菜類やきのこ類、繊維の硬い野菜、豆類などに含まれます。

上記カリウムが多いので**水にさらす・茹でこぼし**をしてカリウムを減らしましょう。

## 秋の料理献立例~昼食~

### 主菜 ブリの竜田揚げ

ブリ	60g
醤油	3g
酒	2g
おろししょうが	1g
片栗粉	10g
油	7g
レモン	15g

### ブリの竜田揚げ

- ブリは一口大に切り、ビニール袋に入れて(A)を加えて軽く揉み、冷蔵庫で30分おきます。
- キッチンペーパーで1の水気を取り、片栗粉をまぶします。
- 油で揚げ、火が通るまで5~10分程揚げる。
- 器に盛り付ける

### 副菜 白菜しそ和え

白菜	70g	1800kcal:190g
大葉	1g	1600kcal:160g
塩	0.5g	1400kcal:150g

ご飯の目安量(1食あたり)

※1600kcalの方の例

### 副菜 ごぼうサラダ

ごぼう	20g
にんじん	10g
きゅうり	20g
ごまドレッシング	10g
炒りごま	2g

エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	塩分
592kcal	19.9g	627mg	233mg	1.3g