

リン カルシウム 副甲状腺ホルモン P・Ca・PTHについて

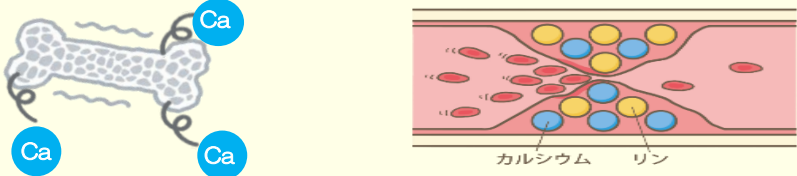
腎機能が低下(透析)すると…
食物中のリンを上手く排泄出来ず、体内に溜まるので
高リン血症や**低カルシウム血症**が起こりやすくなります。



これらが刺激になり

副甲状腺ホルモン(PTH)が過剰に分泌されます
(二次性副甲状腺機能亢進症)

それにより…
骨からカルシウムが溶け出し、骨が弱くなったり
血液中の過剰なリンとカルシウムが結合し、石灰化の原因となります。



放っておくと **骨折・皮膚の痒み・血管の老化・関節の痛み・心不全・心筋梗塞・足の壊死** 等の原因になります。

高リン血症の予防 ポイント
週に3回・4時間ずつ透析を行っても最大
1000mg程度しかリンを除去出来ません。
食事のリン制限や内服をしっかりと行うことが大切です。



ポイント① リン吸着薬は正しいタイミングでの内服を
リンは、ほぼ全ての食品に含まれています。リン吸着薬の飲み忘れには注意しましょう。食直前や食直後といった内服のタイミングも重要です。特に高リン食品と言われる食品を摂取する際は、確実に服用しましょう。

食直前に内服
レナジェル錠

食直後に内服
炭酸カルシウム錠
炭酸ソルチンOD錠
リオナ錠

平成日高クリニック 栄養課 キックリンカプセル
栄養課通信 No.162 ピートル顆粒分包



ポイント②リンが多い食品を控えましょう

リンを多く含む食べ物は絶対に禁止というわけではありません。
どのような食品にリンが多く含まれているのか、またリンの吸収率が高い食品を知り、偏りなく選ぶようにしましょう。

リンを多く含む食品



インスタント食品 **嗜好飲料・お菓子など** **加工食品**

リン吸収率：90%以上の食品

肉・魚・卵・大豆製品にもリンは含まれますが、体に必要なたんぱく質が多く、**1食にどれか1品は必ず摂る**ように心がけましょう！

肉・魚・卵
リン吸収率：40～60%

豆類・豆腐
リン吸収率：20～40%



たんぱく質食品は
1食に手のひらに乗る
サイズが1食の
目安です

料理献立例 ～昼食～

- 豚肉と野菜の電子レンジ蒸し
- 豚ばら薄切り肉 60g
- カット野菜 (野菜炒め用) 100g
- 酒 小さじ1/2
- 塩 ひとつまみ
- 黒こしょう 少々
- ぽん酢しょうゆ 大さじ2/3

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。耐熱性の容器にカット野菜を敷いて豚肉を並べる。
- ②酒と塩、粗びき黒こしょうを振りラップをかけ、電子レンジ(600w)で3分ほど加熱します。加熱時間は1人分の目安です。
- ③ぽん酢しょうゆをかけてでき上がり

- 揚げ出し豆腐 (なす)
- 木綿豆腐 1/6丁
- 片栗粉 小さじ1
- なす 中1/2本
- 油 大さじ2/3
- しょうゆ 小さじ1/2
- みりん 小さじ1/2
- かつおだし 50g
- おろし生姜 少々



ご飯の目安量(1食あたり)	
2000kcal	220g
1800kcal	200g
1600kcal	150g

1杯	741kcal	たんぱく質	17.9g
カリウム	621mg	リン	239mg
塩分	1.4g		