



日中は残暑が厳しいですが、朝晩は幾分しのぎやすくなってまいりました。
これから秋を迎え、沢山の美味しい旬の食材が出回ります。
今回は、秋の食材のカリウムについてです。

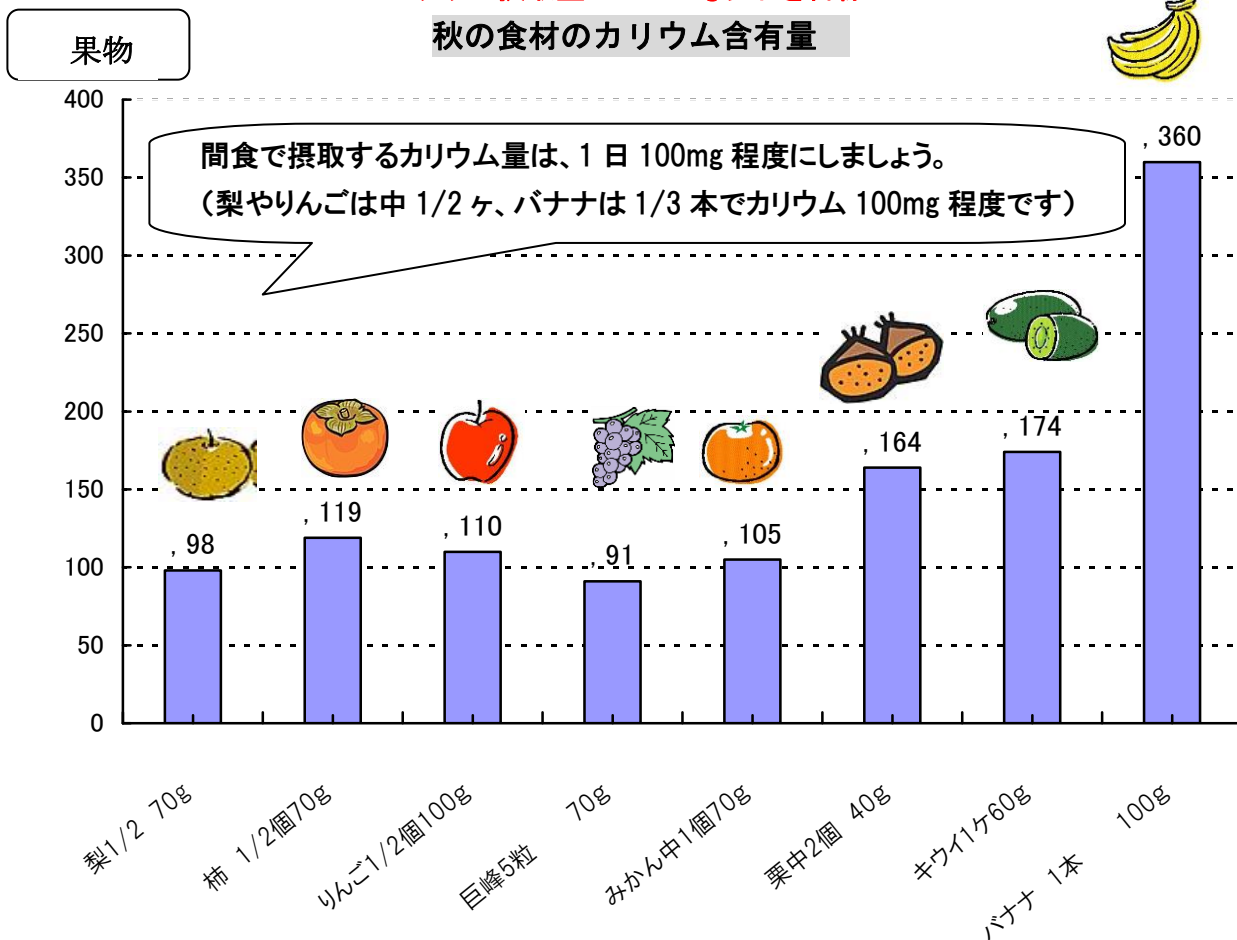
カリウム値を目標範囲内（3.5～5.5mgEq/L）にコントロールしましょう。

カリウムは筋肉の収縮や神経の働きに深く関係しています。
透析患者さんは、腎臓でのカリウム排泄が出来なくなるため、高カリウムになりやすくなります。高カリウムになると、口や手足がしびれたり、**呼吸困難**や**不整脈**、ひどい場合には**心停止**が起きてしまいます。

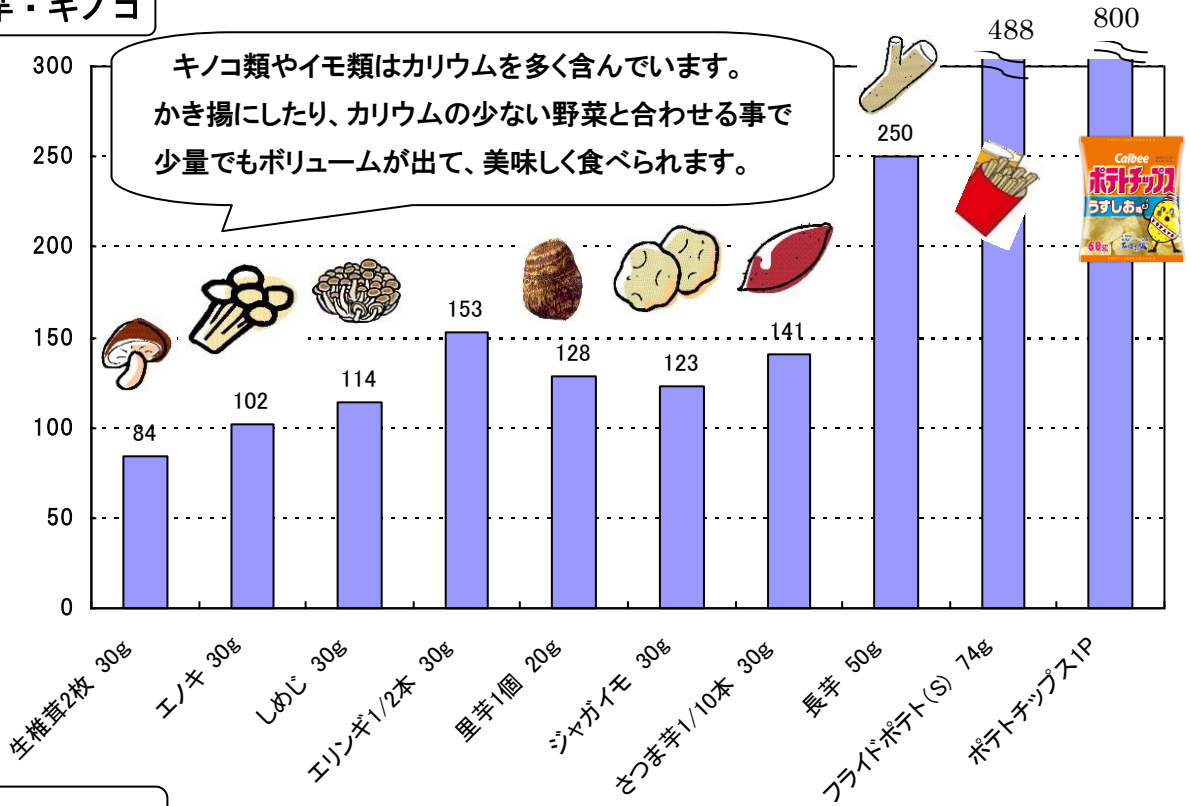
一方、食事摂取量が少なかったり、嘔吐や下痢などにより、低カリウムとなった場合にも、筋力低下や不整脈、心停止の原因となる事があるため、日頃のカリウム値を、目標範囲内にコントロールするようにしましょう。

1日のカリウム摂取量は 1500 mg以下を目標に

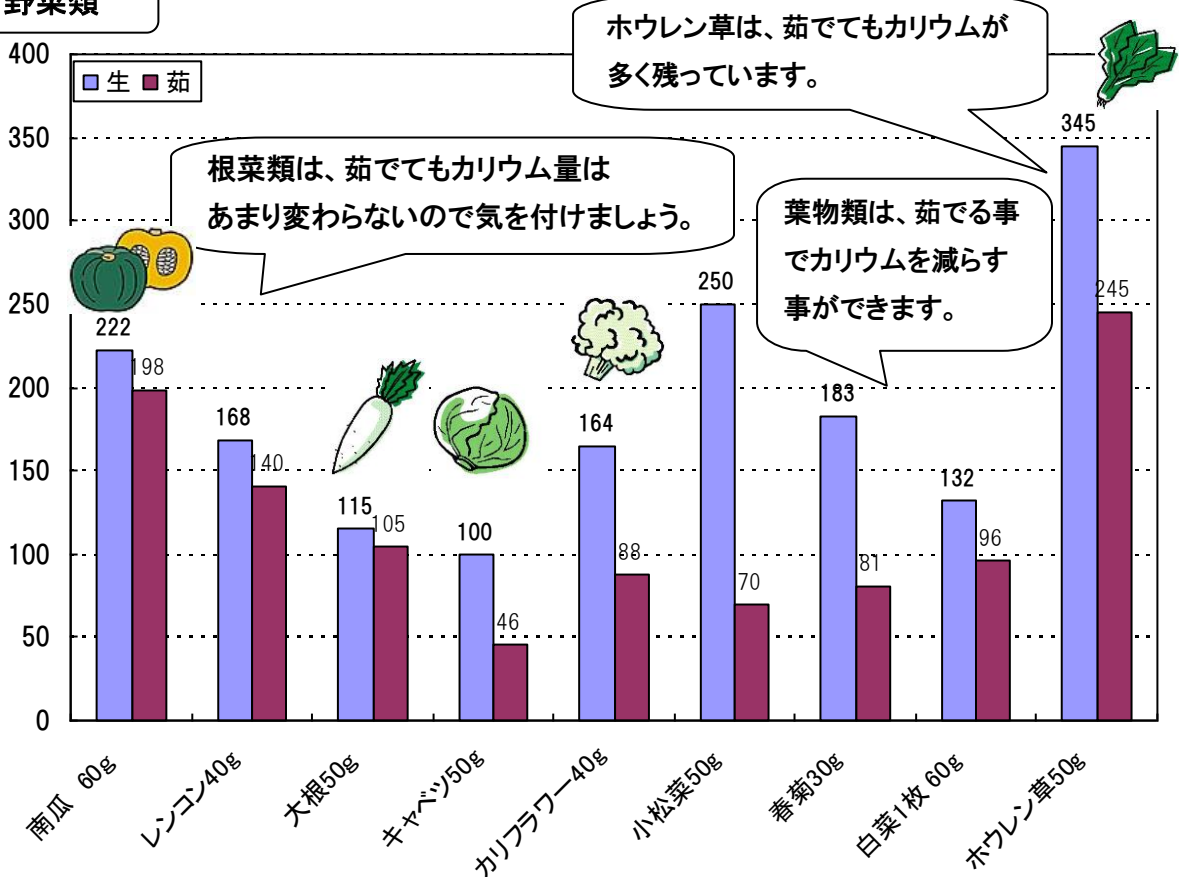
秋の食材のカリウム含有量



芋・キノコ



野菜類



※栄養価は五訂成分表に準じる

熊本泌尿器科病院

栄養科