



秋の気配が次第に色濃くなり、朝晩は冷え込むようになってきました。今回は、「リン」についてです。

リンの管理は、透析患者さんにとって心血管障害や死亡率など生命予後を左右するため重要です。

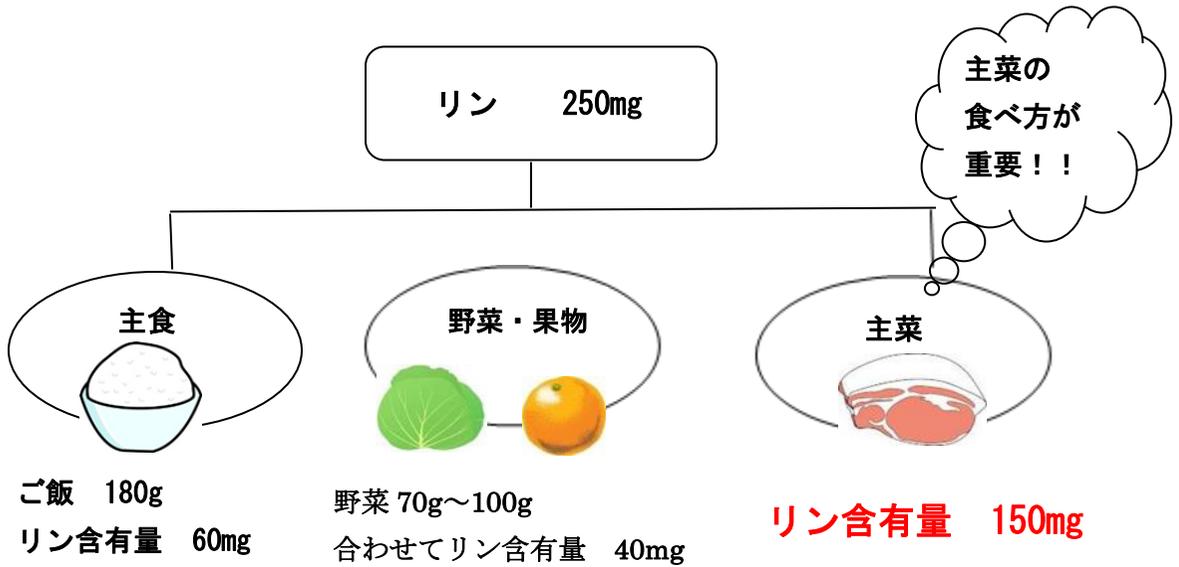
※ 1日のリン摂取目標量は 700 mg



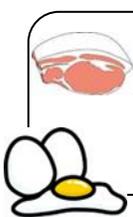
(日本腎臓病学会ガイドライン)

1食あたり 250 mg程度となります

1食あたり、リン摂取量 250mg に抑えるためには、実際に何をどれくらい食べたらいいのでしょうか？



では、肉・魚はどれくらい食べればいいの？



150mg に抑えるためには！主菜の食べ方が重要となります。リン含有量を紹介します。



< リン含有量早見表 >

	40mg	100mg	150mg	
<b>牛肉</b>	 牛バラ肉 (80g) <b>70mg</b>	牛肩ロース (80g) <b>100mg</b>	牛もも肉 (80g) <b>140mg</b>	
<b>豚肉</b>		 豚バラ肉 (80g) <b>110mg</b>	豚ロース (80g) <b>145mg</b>	
<b>鶏肉</b>	 鶏もも (80g) <b>90mg</b>		鶏ささみ (80g) <b>160mg</b>	
<b>魚</b>	 ぶり (80g) <b>100mg</b>	タラコ 1/2 腹 (25g) <b>100mg</b>	アジ (80g) <b>180mg</b>	
<b>その他</b>	クリームチーズ (50g) <b>40mg</b>	豆腐 1/4 丁 (80g) <b>65mg</b>	卵 1 個 (60g) <b>130mg</b>	牛乳 200cc <b>180mg</b>
			プロセスチーズ (40g) 2 個 <b>300mg</b>	

通常の透析で除去できるリンの量には限界があるため、食事のリンに注意することが必要です。高リン血症になるとすぐに合併症が現れるわけではありませんが、長い間放っておくと、異所性石灰化となり心血管障害を引き起こしやすくなります。しっかりと注意していきましょう。

また、透析時間を延ばすことにより、より一層リンを除去することが出来たり、リン吸着剤を減らすことができます。透析時間についてのご相談はスタッフへお声かけください。