



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。

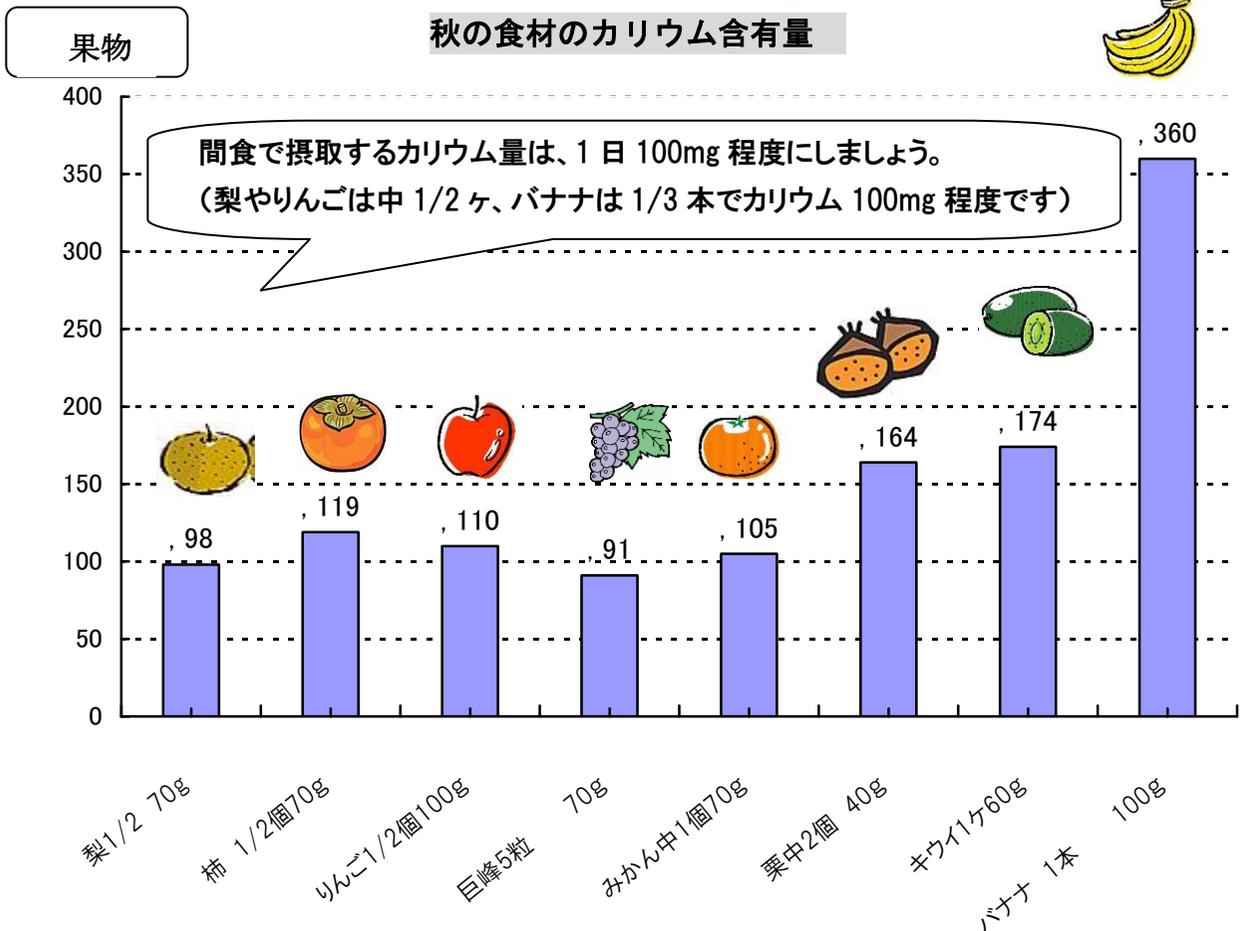
**カリウム値を目標範囲内（3.5～5.5mgEq/L）にコントロールしましょう。**

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。

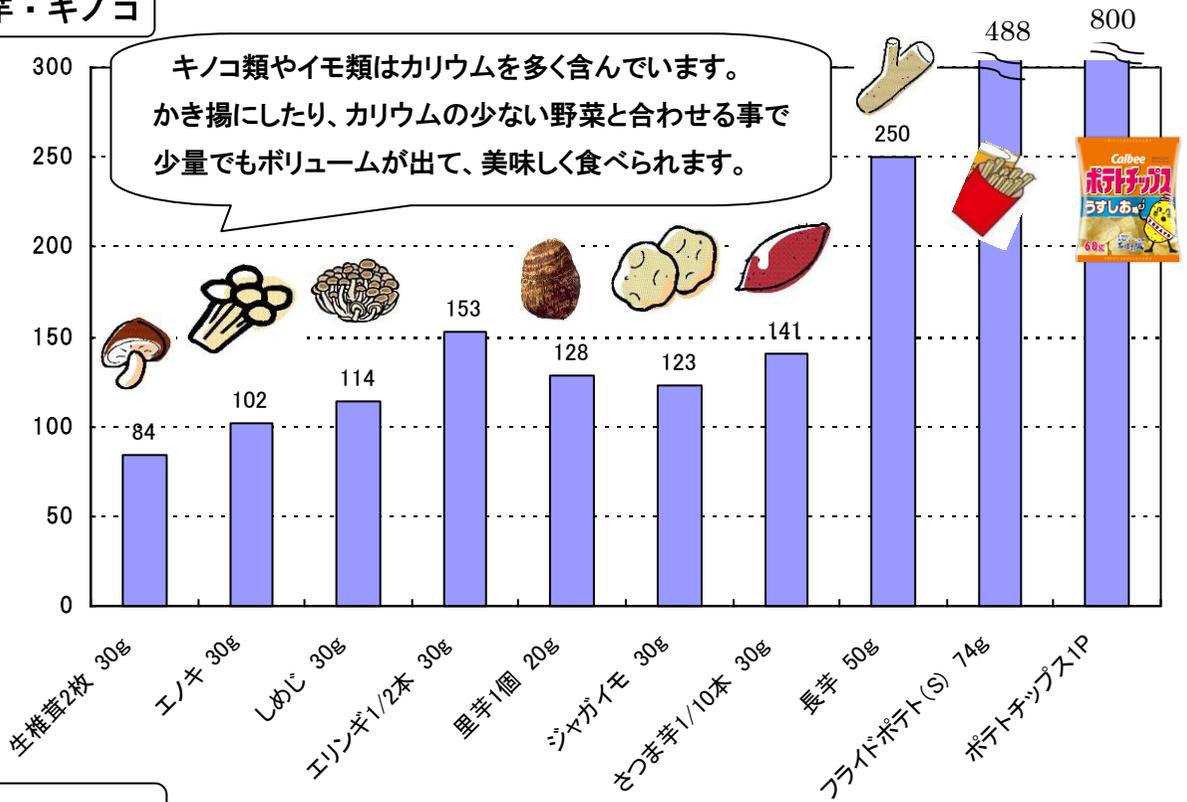
一方、食事摂取量が少なかったり、嘔吐や下痢などにより、低カリウムとなった場合にも、筋力低下や不整脈、心停止の原因となる事があるため、日頃のカリウム値を、目標範囲内にコントロールするようにしましょう。

**1日のカリウム摂取量は 1500 mg以下を目標に**

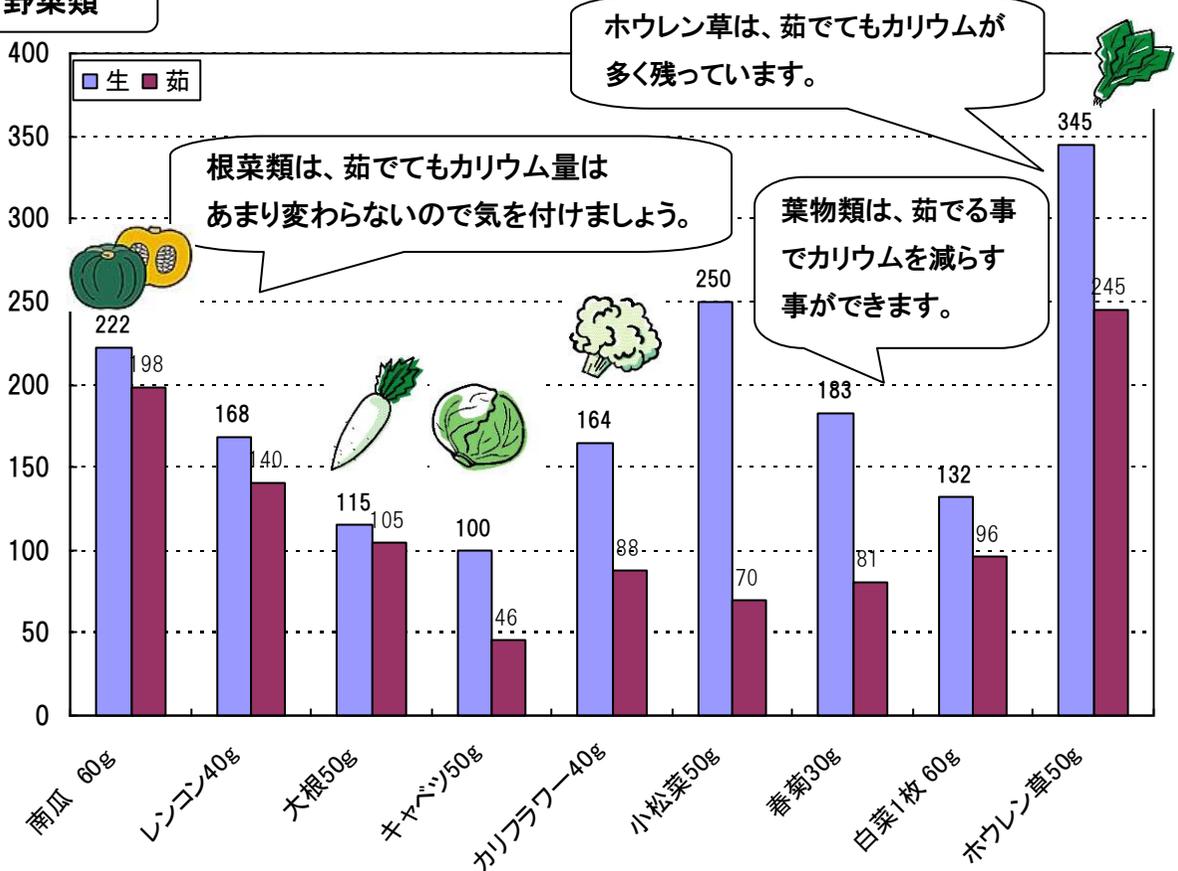
**秋の食材のカリウム含有量**



## 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