

日中の日差しも暖かくなり、木々も芽吹き始め、花々が咲き誇り始めました。
今月は、カリウムについておさらいをしてみましょう。

カリウムってどんなもの？

カリウムは、血圧の調整をしたり、酵素を活性化させることで、筋肉の収縮を助ける働きをしています。血液中のカリウムは高すぎても低すぎても大変危険です。腎機能が低下してくると、腎臓から余分なカリウムを排泄できない為、高カリウム血症を起こしやすくなってしまいます。

【高カリウム血症の症状】

- ① 手足がしびれる・麻痺する・脱力感
- ② 気分不良・嘔吐
- ③ 不整脈・心臓の筋肉が麻痺する

血液検査のカリウム目標値

3.6～5.4mEq/L

注意！！⇒ 突然、心停止する事があります



【高カリウム血症の予防】

①カリウムを多く含む食品をたくさん食べすぎないようにしましょう。

まず、カリウムが極端に高い食品を知り、それらの食品を食べる一回量・頻度・組み合わせに注意しましょう。(※透析間が2日以上の方は特に注意しましょう。)
カリウム含有量が多い食品を食べる時は、カリウムが100mg程度迄にしましょう。

野菜類 (アクの強い野菜には、カリウムが多く含まれています) カリウムmg

- ・ほうれん草(茹 100g) 490mg → 20g(小鉢1/2)程度に！
- ・竹の子 (茹 100g) 470mg → 20～30g(煮物(小)2～3切)程度に！
- ・南瓜 (生 100g) 450mg → 20～30g 煮物(小)2～3切)程度に！



芋類 芋類は全体的にカリウムが多めです。

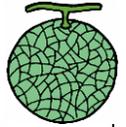
- ・里芋(水煮 50g) 270mg → 20～30g(中1/2ヶ)程度に！
- ・さつまいも(水煮 50g) 224mg → 20～30g (天ぷら1枚)程度に！
- ・じゃがいも(水煮 50g) 170mg → 20～30g (中1/3ヶ)程度に！





果物 特にバナナやメロンはカリウムが多いので、摂取量に注意しましょう！

バナナ 1本(100g)	360mg	→ 30g(1/3本)程度に！
メロン 1/8切(80g)	272mg	→ 30g(一口大2切)程度に！
リンゴ 1/2個(100g)	110mg	→ カリウムが低めの果物です！



100%ジュースもカリウムが多く注意が必要です！

豆類 豆類は、カリウムとリンを多く含むので、取り過ぎに注意しましょう！

納豆 1P (40g)	264mg	→ 20g(1/2P)程度に！
そら豆 (茹 50g)	205mg	→ 20g(5粒)程度に！
グリーンピース(茹 50g)	150mg	→ 20g(大さじ2杯)程度に！



②カリウムが水に溶ける性質を利用して、水さらしや茹でこぼしを行いましょう。

こんな時どうするの？



質問) 炒め物をする時は？



材料の野菜を切って下ゆでしてから、炒めましょう！

質問) 生野菜が食べたい時は？



レタスやキャベツは細くせん切りにして
水にさらす面を増やしてから水にさらしましょう！

質問) カリウムの多い果物が食べたい時は？



透析中(前半)に食べましょう！

カリウムは食べて1時間ほどで体内に吸収されます。
透析中に果物を食べれば、透析によりカリウムを排泄できます！

※消化管出血が原因で、高カリウムになる事もあります。

急に便が黒くなった時は、すぐに検査してもらいましょう！

熊本泌尿器科病院 栄養科