

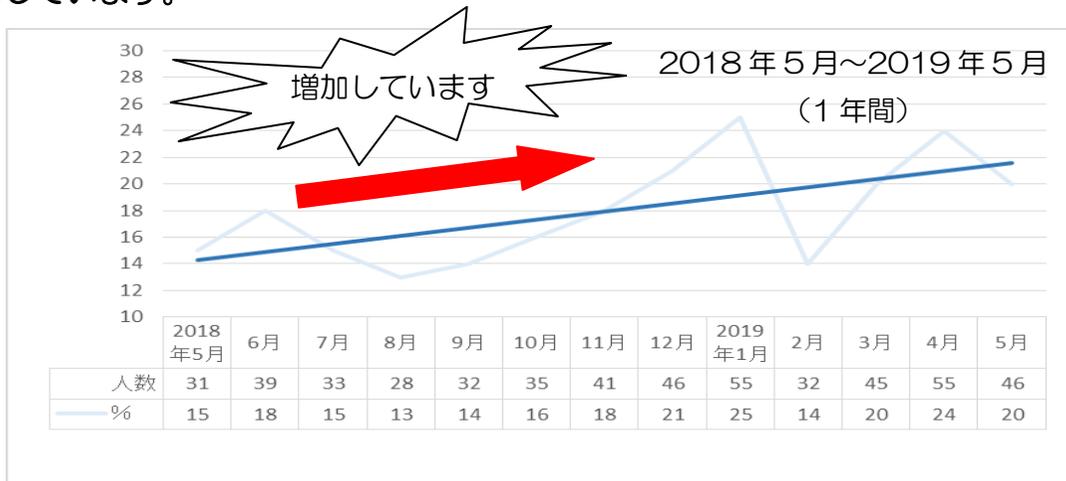


紫陽花の花が、雨に濡れてひととき鮮やかな季節です。

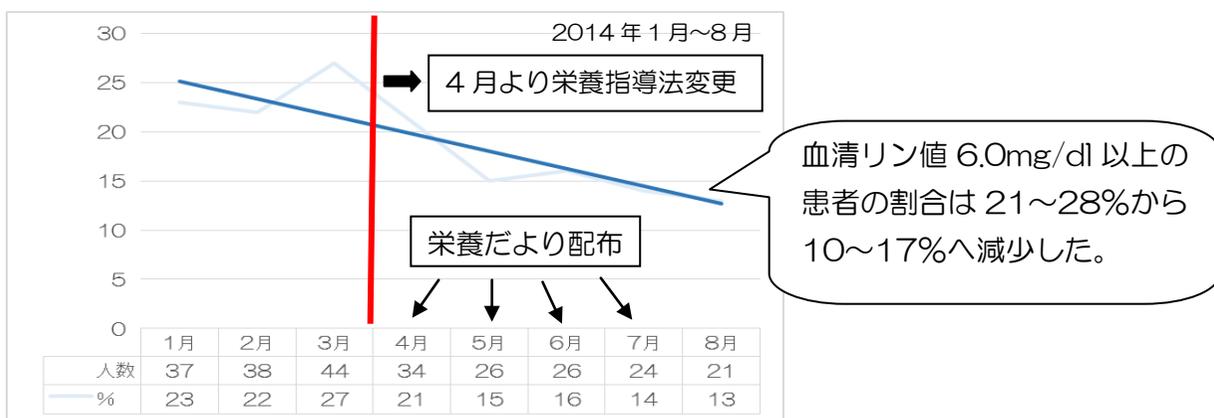
今回は、高リン血症の危険性について考えてみましょう。



下記のグラフは当院の外来透析患者の血清リン値 6.0mg/dl 以上の人数を示しています。



2018年5月から2019年5月まで、1年間の血清リン値 6.0mg/dl 以上の割合をグラフに示しました。昨年に比べ、年末年始から高リン血症の方の割合が増加しているのがわかります。



上のグラフは、2014年4月～7月まで、リンについての内容を集中的にご紹介した結果、血清リン値 6.0mg/dl 以上の患者さんの割合が約 10%減少した結果を示しています。

血清リン値が上がるとどうなるかを理解し、日々の食事内容やリン吸着剤の内服について見直しをするとこのような実績があるので、頑張りましょう!!!

## 高リン血症を放っておくと…

### ①異所性石灰化を起こします

リンとカルシウムが結合して体のあらゆる場所に沈着し、石灰化を起こします。



### ②二次性副甲状腺機能亢進症を起こします

血清リンが上昇すると、カルシウムの吸収を高めるビタミンDの産生が低下することにより、血清カルシウムの低下が引き起こされます。その結果、カルシウムとリンを骨から流出させる働きがあるホルモンが過剰に分泌され、骨がもろくなり骨折しやすくなります。



## <低リンレシピ> 手羽先のごま照り焼き

今回は鶏肉の中でも比較的リンの少ない手羽先を使った料理をご紹介します。

1人分 エネルギー：224kcal たんぱく質：18g

リン：116mg カリウム：213mg 塩分 1.1g

### <材料（2人分）>

手羽先・・・200g（4本）  
おろしにんにく・・・小さじ1（2g）  
おろししょうが・・・小さじ2（4g）  
酒・・・・・・・・・・小さじ1  
醤油・・・・・・・・・・小さじ2  
砂糖・・・・・・・・・・小さじ1  
みりん・・・・・・・・・・小さじ1  
いりごま・・・・・・・・・・小さじ2（6g）

### <作り方>

- （1）手羽先はフォークで穴をあけ、下味をつけ、Aの入った袋に入れて30～40分漬け込む。
- （2）フライパンで身の方から強火で焼き、こんがり焼き色が付いたら裏返す。
- （3）ごまを振り、弱火にして皮目を先に焼き、焼けたら裏返して弱火で蓋をして蒸し焼きに。