



日中の日差しも強くなり、新緑の色が増す季節となりました。
今月号は高リン血症の合併症についてのお話しです。
高リン血症を放置すると体にどのような影響があるか、もう一度考えてみましょう。

リンってどんな栄養素？「高リン血症」とは？

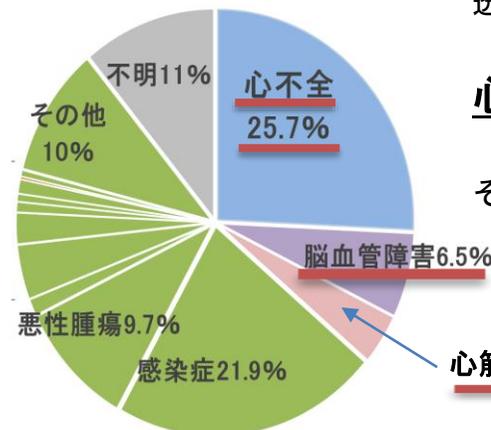
リンは生命維持に欠かせないミネラルの一種です。通常、血液中のリンの濃度（血清リン濃度）は腎臓の調節機能によって一定に保たれています。
しかし、腎機能が低下すると、リンを尿中に排泄できず、血液中に蓄積して「高リン血症」になります。

高リン血症は高カリウム血症と違って自覚症状がなく、ただちに生命に影響があるわけではないので、放置しがちです。
しかし長年に渡って高リン血症の状態が続くと、のちのち重大な合併症を引き起こします！



高リン血症の合併症① 心不全・心筋梗塞・脳血管障害

透析患者さんの死亡原因(2016年)



透析患者さんの死因の第一位は

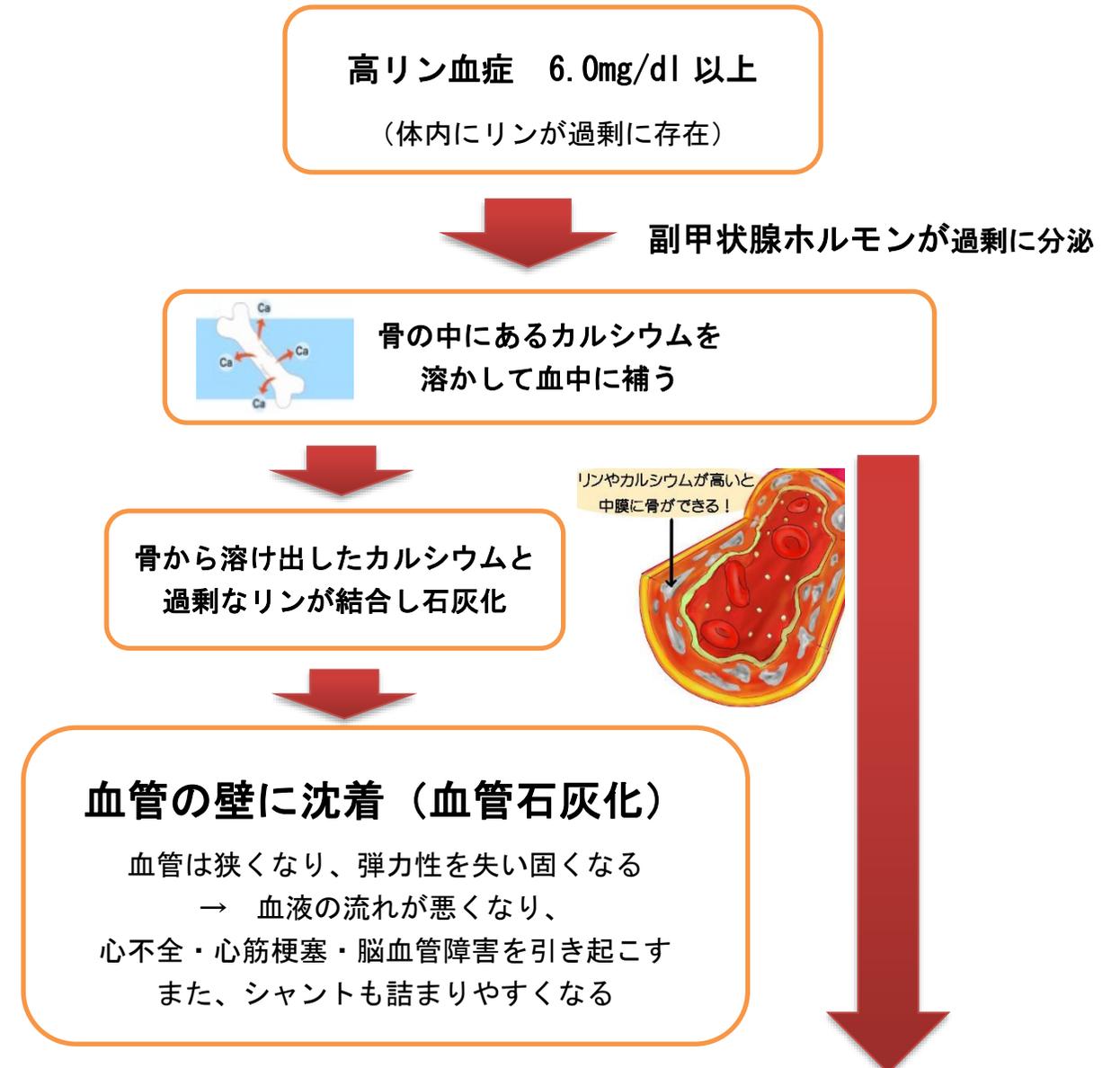
心不全や心筋梗塞、脳血管障害です！

その割合は全死因の約3分の1を占めます。

日本透析医学会統計調査委員会

なぜ高リン血症がこれらの合併症の原因になるの？

過剰なリンと骨から溶け出したカルシウムが結合して、血管の壁に沈着する「血管石灰化」が進みます。血管石灰化は動脈硬化を招き、心不全、心筋梗塞など、全身のさまざまな病気を引き起こす原因となります。

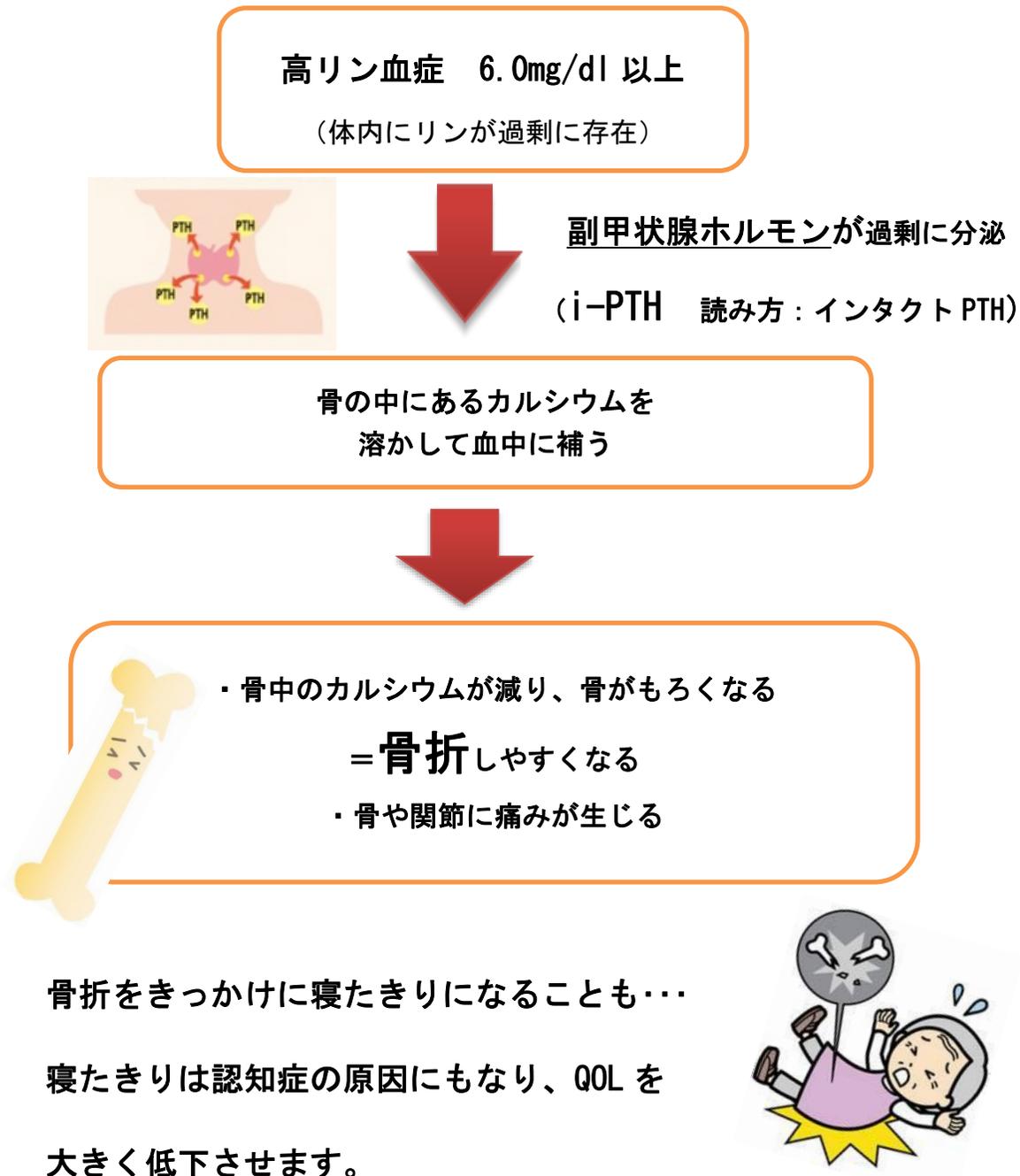


このように、高リン血症は心不全など命の危険に関わる病気の原因となりますが、その他にも「QOL（生活の質）」に大きく影響する合併症が存在します。

高リン血症の合併症② 二次性副甲状腺機能亢進

二次性副甲状腺機能亢進症とは？

血液中のリンが多い状態が続くと、副甲状腺が腫れて大きくなり、副甲状腺ホルモンが必要以上に分泌されます。すると、骨中のカルシウムが溶けて血中に移動するため、骨はもろくなり骨折しやすくなります。また、骨の痛みや関節痛も生じます。



高リン血症の合併症はまだあります！

石灰化が起こるのは血管だけじゃない？！

石灰化は全身の臓器に起こります。石灰化の沈着は一度起こると元には戻りません。



自覚症状がなく、痛くも何ともない高リン血症ですが、元気に長生きするためにリンのコントロールは必要不可欠です！血清リン値は3.5~5.9mg/dl以下を目標に管理しましょう。来月の栄養だよりは、リンを抑える食事についてのお話です。