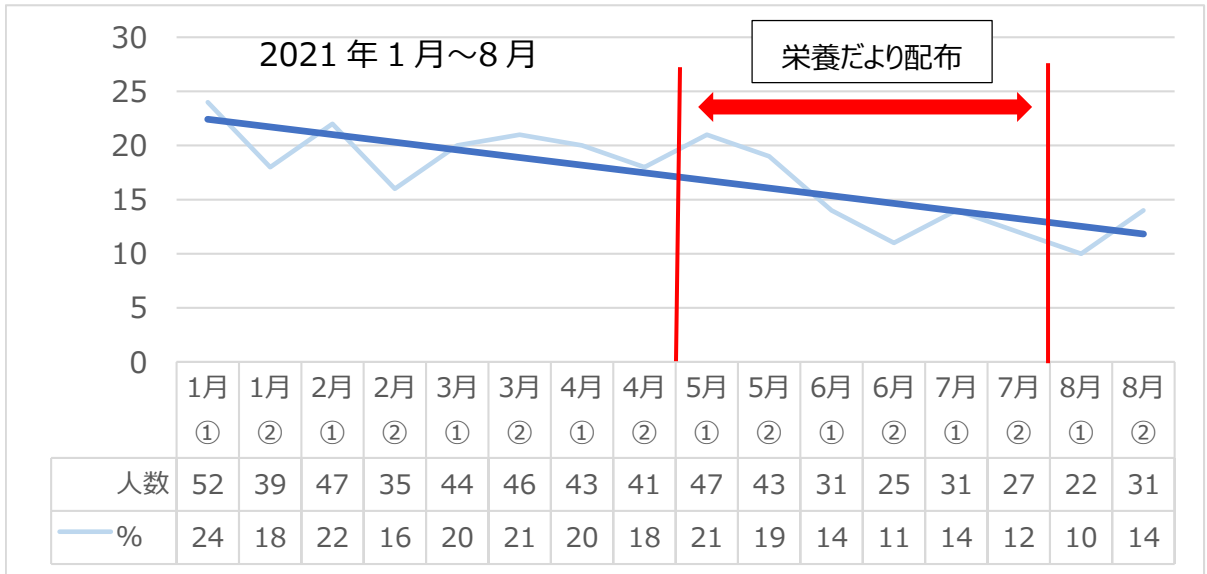




立春の候、梅のつぼみも膨らみだしました。しかし、まだ気温の変化が大きいので体調を崩さないよう気を付けましょう！今回は高リン血症のお話です。グラフは、当院の透析患者の血清リン値 6.0 mg/dl 以上の人数を示しています。



2021年5月から7月までの3ヶ月間、リンについての内容を集中的にご紹介しました。その結果、皆さんが自己管理を徹底してくださったおかげで、血清リン値 6.0 mg/dl 以上の患者さんの割合が**約 10%減少**しました。

数値が改善された方からは・・・

ウィンナーを控えた

朝は牛乳ではなく、  
紅茶に変えた

内服もれに気がつけた

・・・との声を頂きました！

血清リン値が上がるとどのような合併症を起こすのかを理解し、食事内容、リン吸着剤の内服について見直しをすることで、このような結果が得られましたので、引き続き自己管理をよろしくお願い致します！！

## 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

#### 眼に沈着

眼が赤く充血します

#### 皮膚に沈着

かゆくなります

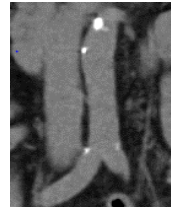
#### 関節に沈着

関節が動かしにくくなり、  
関節痛が起こります。

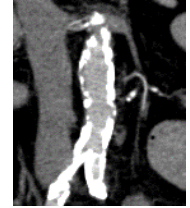


## 血管に沈着

血管が石灰化すると血管の壁が硬くなり、  
動脈硬化を起こし、**脳梗塞**や**心筋梗塞**  
などを発症しやすくなります



石灰化初期の血管



石灰化が進んだ血管

白く見える部分が  
石灰化した箇所です

### 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 1 の産生が低下し、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ホルモンが過剰に分泌し、骨がもろくなり骨折しやすくなります。

## 食事でリンを摂り過ぎないポイント

### ① リンを多く含む食品を控える

乳製品、小魚類、洋菓子類、レバー、種実類



### ② インスタント食品・加工食品や清涼飲料水を控える

インスタント食品や加工食品、ファーストフード、コンビニ弁当、菓子等には食品添加物としてリンが含まれており、吸収率が 90%以上と高いです。



### ③ 薬（リン吸着剤）の飲み忘れに気をつける



リン吸着剤は、食べ物の中のリンを吸収しないように捕まえて、便と一緒に外に出してくれます。食べ物と混ざって初めて十分にリンが吸着するため、服用のタイミングが重要です。食後すぐに内服しましょう。