

## 第5号の内容

- 1周年のごあいさつ ..... 1
- カリウムの話 ..... 2
- 食欲の秋&カリウム ..... 3
- 相談室の紹介 ..... 4
- 新型インフルエンザQ&A...4



@yabuki  
あつとやぶき



新型インフルエンザが流行しています。  
大切なことはかからないこと、うつさないこと  
です。手洗い、うがい、咳エチケットを励行してイン  
フルエンザに負けないようにしましょう!

早いもので@yabukiは発刊1年になりました。  
スタッフ一同、これからも皆さんの役に立つ情報  
を発信していきたいと考えています。  
これからも@yabukiをよろしくお願い致します。

CKDミーティング  
委員長 伊東 稔

## 用語辞典

## ※1 カリウムの値

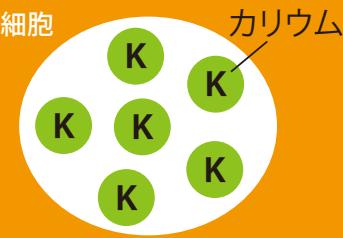
透析患者さんのカリウムの適正值

6.0mEq/L未満(透析前)

6.5を超えると不整脈、力が入らない、しびれなどの症状が起き易くなります。

## ※2 カリウムの濃度

血液検査のカリウム値は細胞の外のカリウム濃度を表しています。



## ※3 不整脈

心臓の脈の異常を言います。心臓の筋肉内で電気信号の伝達が乱れることによって起こります。治療の必要がないものから重篤なものまで様々な種類があります。高カリウム血症の時の不整脈は命に関わることがあります。

内科 伊東 稔

夏から秋にかけて山形では果物、野菜が美味しい季節ですね。この時期、患者さんのデータを見ているとカリウムの高い※1患者さんを多く見受けます。果物や生野菜にカリウムが多く含まれるという話は何度も聞かれていると思います。我々医療者も「果物が美味しい季節だからきっと食べちゃったんだろうなあ、今回は大目に見ようかなあ」とも思うのですが、ここは患者さんのため心を鬼にして「カリウムに注意してください」とお話させてもらっています(汗)。

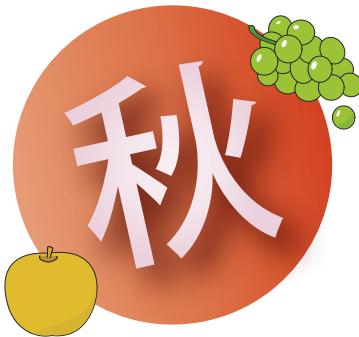
では、なぜカリウムの値が重要なのでしょうか。カリウムは血液の中よりも細胞の中に多く存在します※2。細胞の中と外でカリウムの濃度差があり、この濃度の差が心臓の筋細胞や神経細胞を電気的に安定させています。細胞の外のカリウムが高くなると細胞内外の濃度差が小さくなり細胞が電気的に不安定になってしまいます。そうすると心臓の細胞や神経細胞が電気的な信号を正確に伝えることが出来なくなり、結果的に不整脈※3や脱力、しびれといった症状が現れます。他にも下痢や嘔吐など消化器症状が現れることもあります。

カリウムの排泄は90%以上を腎臓で行っています。腎不全の患者さんは腎臓からのカリウム排泄が低下しているため摂取したカリウムがたまって高カリウム血症になり易いのです。では、高カリウム血症を予防するにはどうすればよいのでしょうか。一番はカリウムの摂取を制限することになります。カリウムは果物、生野菜に多く含まれます。目の前にある美味しい果物を制限するのはとても気が引けるのですが、高カリウム血症は命に関わります。その点を十分に理解してください。二番目の予防法はイオン交換樹脂の内服です。カリメート、アーガメイトゼリーなどのお薬で、腸の中でカリウムを吸着して吸収されないようにしてくれるのですが飲みにくいのが欠点です。

最近、「カリウムには利尿作用があって腎臓に良い」という記事を見たのだけど大丈夫なのか?という質問を受けました。確かにそのような記事がありました。透析を受けている患者さんにとてカリウムは逆に毒になってしまいます。このような間違った情報に惑わされないように注意する必要があります。

カリウムの重要性を分かっていただいたでしょうか。次ページには旬のカリウム情報なども掲載しています。参考にして頂ければ幸いです。

# 食欲の



# & カリウム

～旬の食材からカリウム含有量を学ぼう～

## スギヒラタケに注意!

H16年秋にスギヒラタケを食べた腎障害のある方が急性脳症を発症しました。スギヒラタケとの関連性やその安全性は未だはっきりしておりませんが、念のため慢性腎不全患者さんは「スギヒラタケ」を食べないようにしましょう。

## 1日のカリウム摂取量

2000mg以下  
(1食では700mg以下)

食品名	目安量	カリウム量 (mg)	食品名	目安量	カリウム量 (mg)
里芋	6切 (160g)	896	焼きいも	1/4本(60g)	324
いも煮 (里芋6切)	お椀1杯	1143	ぶどう	1房 (100g)	130
栗ごはん	茶碗 1杯	252	梨	1/3 個(100g)	140
新米の白飯	茶碗 1枚	52	柿	1/2 個(100g)	170
さんまの焼き魚	2/3 匹(70g)	140	干し柿	1個(30g)	201
秋鮭の焼き魚	1切 (70g)	245	りんご	1/2 個 (150g)	165
きのこ汁	お椀1杯	337	銀杏	3個	29

里芋	6切 (160g)	896
いも煮 (里芋6切)	お椀1杯	1143

カリウムや塩分の多い「いも煮」を美味しく食べるためには工夫が必要です。

(レシピは各施設に掲示中)



### 1人分の栄養量

たんぱく質 13.4 g

リン 195 mg

エネルギー 739 kcal

カリウム 692 mg

塩分 2.0 g

### 「いも煮」 食べ方のポイント

★カリウムの多い里芋は2切れでがまん、その代わりしめじやごぼうを加えてボリュームアップ。

★いも煮に定番のフルーツも、お浸し(酢の物)に変えてカリウムと塩分を減らす。

★カリウムの少ないご飯をおにぎりにし、しっかり食べてエネルギーアップ。

★おにぎりはゆかりやごま塩を、握った後に少々つけて減塩を。

臨床栄養室

# 福祉の強い味方!! ~医療福祉相談室の紹介~

清永会には医療福祉相談員が2名います。病院に相談員がいることは、患者さんにとって大きな強みです!! こんなとき、相談室の利用をオススメします。

- 心配事が多くて、誰かに話を聞いてほしい。
- 介護のこと、保険のこと、誰に相談すればいいの?
- 自分が使える福祉サービスってどんなものがあるの?
- 通院が大変…、これからどうすればいい?
- 急な家族の予定。患者を一人に出来ない、どうしたらいいの?

私たちは患者さんやご家族の方が「困っている」ことを一緒に考え、解決のお手伝いをします。秘密は厳守いたしますので、誰でも、安心して、お気軽にご利用ください。利用方法は、医療福祉相談室に来ていただくか、電話かメールにてご連絡ください。



電話 023-641-7330(代)

メール msw@yabuki.yamagata.yamagata.jp

医療福祉相談室 武田、上野まで

## 新型インフルエンザ Q & A

**Q 1.** 朝から熱が38度あります。透析を受けに行っていいですか?

**A 1.** 熱がある場合、出かける前に病院・クリニックに連絡して下さい。



インフルエンザが疑われた場合、他の患者さんと時間、場所を離して透析を行います。スタッフの指示に従って下さい。ご不便をおかけすることがあります、インフルエンザを蔓延させないためです。ご協力をお願いします。



**Q 2.** 家族がインフルエンザにかかりました。

自分には熱はありません。どうしたらいいですか?

**A 2.** 普通に透析を受けにいらしてください。ご家族がインフルエンザにかかっていることをスタッフに知らせてください。



**Q 3.** 新型インフルエンザの予防接種は受けられますか?

**A 3.** 具体的なことがまだ決まっていません。政府は腎不全など持病がある患者さんに優先的に摂取を受けさせる方針を発表しています。正式決定後、皆さんに接種方法をお知らせします。

＜わからないこと、不安なことがあればいつでもスタッフに相談して下さい＞

●編集後記● @yabukiも今回で第5号となり、1周年を迎えることができました。10年後の第40号発刊を目指してがんばります。

腎不全総合対策室 伊藤智子