

# さいき先生のハートフル相談 「ここが、肝腎です」 じん

【Vol.33】シリーズ：腎臓病患者さんの食事について④高カリウム血症



管理栄養士の皆さん



齋木豊徳先生

このコラムは、「福德永会さいきクリニック」の院長・齋木豊徳先生が、腎臓の病気の知識や情報について解説。同クリニックの管理栄養士の皆さんとともに「腎臓病患者さんの食事について」シリーズで教えていただきます。

腎臓の機能が低下すると、さまざまな合併症を起します。その中から今回は「高カリウム血症」についてお話します。

## カリウムの働き

カリウムは、カルシウムや鉄分などと同じミネラル。ミネラルとは、糖質、脂質、たんぱく質、ビタミンと並ぶ五大栄養

素で、無機質ともいいます。ミネラルは、体に必要なたんぱく質、糖質、脂質、たんぱく質、ビタミンと並ぶ五大栄養素で、体の機能を維持や調整に欠かせないものです。

カリウムには、血圧の調節や筋肉の収縮を助ける働きがあります。血圧上昇の原因となるナトリウムの排泄を促すため、腎機能が正常ならカリウムをしっかりと取る必要があります。しかし、腎機能が低下していると腎からの排泄が上手く行われなため「高カリウム血症」となり、不整脈、心停止、心不全や、脱力感、しびれの原因になります。

普通の食事ではカリウムが欠乏することはありませんが、夏場に大量の汗をかき、カリウムが汗と

腹部などの筋肉が長時間圧迫されることにより、筋肉細胞が壊され、筋肉内の大量のカリウムが流れ出して、前述の「高カリウム血症」と同じ状態となってしまうのです。

## カリウム制限のポイント

カリウムは、人間の体内では90%が細胞内に含まれています。阪神大震災やJR西日本尼崎列車脱線事故の際に、多くの人が亡くなった原因の「クラッシュ症候群」は、このカリウムが関係しています。災害時に手足や

カリウムを減らす調理の工夫  
●野菜は茹(ゆ)でこぼしたり、流水にさらすことでカリウムを減らせます  
●いも類はそのまま茹でるより、小さく切って茹でこぼす  
●鍋物、みそ汁の汁には、多くのカリウムが溶け出ているので、汁や雑炊は控える

ですが、定期的に血液検査を行い、血清カリウム値を参考にします。方法は、一般的にカリウムを多く含む食品を控えたり、野菜・いも類などは大量の水で茹でたり、流水でさらす；などです(右表)。

この記事に関する問い合わせなどは、同クリニック・腎臓病教室事務局の浜岡さんへ。

カリウムを多く含んでいる食品

- いも類 (特に里芋、さつまいも)
- 野菜類 (特にほうれん草、春菊)
- 果物類 (特にバナナ、キウイ、メロン、ドライフルーツ)
- 海藻類 (特にひじき、昆布)
- 種実類 (特に落花生、アーモンド)
- 豆類 (特に豆乳、きな粉、納豆)
- 飲料 (青汁、玉露、トマトジュース、100%果汁ジュース)

〒720-0000  
福山市瀬戸町山北  
8338  
電話 084(949)4500-1  
2777  
ホームページ www.skin-cl.com/