

さいき先生のハートフル相談 「ここが、肝腎です」 じん

【Vol.34】シリーズ：腎臓病患者さんの食事について⑤高リン血症



管理栄養士の皆さん



齋木豊徳先生

このコラムは、「福德永会さいきじんクリニック」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。

今回は、前回（1月30日号）取り上げたミネラルの二つ、リンについてお話します。リンも腎臓病の合併症に大きな役割があります。

リンの働き

リンとは、体の構成成分として6番目に多い元素で、体内のリンの85%がカルシウムやマグネシ

ウムとともに骨や歯を作る成分。残り15%は筋肉、脳、神経などのさまざまな組織に含まれ、エネルギーを作り出す際に必須の働きをしています。

高リン血症とは

食事を取ったリンは腸で吸収されて血液中に入り、骨や筋肉を作るのに利用されます。利用されたリンは約1/3が便中に、約2/3は尿中に排泄

されています。高リン血症が続くと、尿中へリンの排泄を促すために、副甲状腺ホルモンが活発に分泌されます。副甲状腺ホルモンは骨からカルシウムを血液中に溶かし出す働きがあるため、副甲状腺ホルモンが多くなると骨がもろくなり、骨折しやすくなります。

高リン血症の予防

腎臓病保存期の方の場合、リンを過剰に取ると腎機能の悪化を促進します。リンはたんぱく質を多く含む食品に多く、低たんぱく食事療法を行っている場合には高リン血

症になることはほとんどありません。腎不全の中でも、透析（血液透析、腹膜透析）を行っている方は、高リン血症は悩みの種。検査でカルシウムやリンの異常が指摘され、コントロールの重要性を説明されても、すぐに体調への不具合を生じないのが問題で、長い月日をかけて体をむしばんでいくので、予防が重要です。

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。

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。
所在地 〒720-0000
838 福山市瀬戸町山北
450-1
電話 084(949)2777
ホームページ www.saiji-cl.com/
酸塩が添加物として使

リンを多く含んでいる食品

- 小魚など骨ごと食べる魚（しらす干し、ししゃも、丸干し）
- 乳製品（牛乳、チーズ、ヨーグルト）
- 卵類（卵黄、いくら）
- レバー
- 加工食品（ハム、ウインナー、練り製品）
- 種実類（アーモンド、ゴマ）

リンが比較的少ない食品

卵白、牛ひき肉、サザエ、豚バラ肉（脂身付き）、若鶏ささみ、ほたて貝、甘えび、さんま、さば、太刀魚、ぶり（天然）