

リン(P)にも『善玉』と『悪玉』がある？！

透析室担当医 横田先生より



何事においても「いいことずくめ」はありません。自分の身体やころにとって「何が一番大事なのか?」、その都度、優先順位を決めて対応していくことになります。

私は「食べること」=「栄養」が最優先課題だと認識しています。「食は人なり!」です。

そこで問題になるのが次のことです。栄養改善のために、食べれば食べるほど、塩分・水分、リン(P)、カリウム(K)、尿素窒素(BUN)なども増えてきます。透析と薬で除去できる範囲であれば栄養改善のために食べることはとても良いことです。また、食べる行動は対人関係やころの安定にも関係しています。

例えばリン(P)、これは原則すべての食品に入っています!肉・魚などの動物性蛋白や豆腐などの植物性蛋白をとることはとても大事です。当然、蛋白にはそれなりのリン(P)が含まれています。栄養改善に役立つので、そのリン(P)は『善玉』と呼んでもよいでしょう。

その一方で、食品を長持ちさせたり、見た目を良くしたり、口当たりをなめらかにするために「無機リン」を含む多くの食品添加物が現在では使用されています。

ある種の清涼飲料水(特にコーラ類)には「無機リン」がかなり含まれており、飲めばほぼ100%吸収されてしまいます。このリン(P)は栄養改善に役立たない『悪玉』です。

同じリン(P)でも出自が異なれば、飲食後の結果が違います。蛋白由来のリン(P)を減らそうとすると栄養障害を助長する可能性があります。避けるべきなのは悪玉の無機リンを多く含んでいる食べ物や飲み物です。

どんな加工食品や清涼飲料水に悪玉のリン(P)が多く含まれているのかについては管理栄養士にお尋ね下さい。まずは、無機リンの摂取を減らすのが大事!いっしょに取り組んでいきましょう。



ラディッシュ通信 18年冬号



リン酸塩

「リン酸塩」が使われている主な食品添加物は表に示すものがあります。肉や魚など自然食品に含まれるリンは、調理過程でほとんど減少しませんが、添加物で後から加えているリンは、ゆでることで少し減らすことができます。

(例: ウィンナーを切ってゆでる)

袋入りインスタントラーメンはゆでこぼしてからスープに入れる)

リン酸塩は安全な範囲で使用されており、食品を便利に、いつでもおいしく食べられるようにしています。しかし透析患者さんはリンを腎臓から排泄できないため、骨や心臓を守るためにリンの少ない食品選びが必要になります。リンは腸管から吸収させないことが大切です。

リン吸着薬を食事に合わせて必ず服用しましょう。

栄養士より



食品添加物	含有食品
イーストフード	パン・菓子
かんすい	中華麺
酸味料	ジュース・炭酸飲料
乳化剤	プロセスチーズ
pH調整剤	かまぼこ・竹輪
膨張剤	ベーキングパウダー
結着剤	ハム・ソーセージ

くすり

ご自宅に余っていませんか?

ナースより



- ◆飲み忘れがある
- ◆3食分処方されているが、2食の時がある
- ◆下剤や降圧剤など体の状態に合わせて調節して良いと医師から言われている

などの状況により薬が余ることがあると思います。

リン吸着薬は、間食時に内服するなど余っている薬を活用していただいて構いません。また、災害時用に2~3日余分に持っていていただいても良いです。しかし、その他の薬は身体の状態に合わせて処方されています。残薬を自己判断で服用することは危険ですので止めましょう!

薬が多量に余っている方は、残薬量を確認のうえ、スタッフもしくは薬局に伝えてください。処方の調整をします。



災害対策委員会より

災害は忘れた頃にやってきます。避難所の確認はできていますか?いざという時のためにぜひ確認してください。また、地域全体が被災した際に頼れそうな親戚がおられる方は、親戚宅の近隣透析施設の確認もしておくとういでしょう。



☆透析の仕組みを知ろう☆

臨床工学技士より

透析効率を見るためにKt/Vという指標を使用します。透析での尿毒素の抜け具合を表した数値です。透析前後の血中尿素窒素(BUN)から計算して出します。

透析効率を上げるためには、血流量を増やす時間を長くする、ダイアライザーの面積を大きくするなどの方法があり、総合的に考えて透析条件を決めています。



検査日程

胸部レントゲン 心電図

- 1月 18・19日(午前の方) 7・8日(午後の方) 8・9日
2月 15・16日(午前の方) 4・5日(午後の方) 5・6日
3月 15・16日(午前の方) 4・5日(午後の方) 3・4日

* 検査日程は予定です。毎月の予定表で再度ご確認ください。

他院を受診された際、処方薬が重複していることはありませんか?

薬品名が違って同じ作用の薬があります。お薬手帳を一冊にまとめ、現在内服している薬を把握しましょう。

インフルエンザ・感染性胃腸炎 に気を付けましょう



透析室は閉鎖された場所で集団で過ごす空間です。
患者様ならびにご家族の方におきましては、各自で自衛意識を持って
いただくとともに、発症が疑われる場合は適切な対応をしていただき
ますよう、ご協力よろしくお願い致します。

予防しましょう

- ◆うがい・手洗いをしましょう。
- ◆マスクを着用しましょう。
- ◆自宅で体温を測りましょう。
- ◆食事・睡眠を十分にとって体力を維持しましょう。

人が多く集まる場所への外出は避けましょう。
電車やバスを利用する際はマスクをしましょう。
手すりやドアノブ、つり革など何気なく使う場所
からウイルスは付着します。
正しい手洗いがとても大切です。



インフルエンザ・感染性胃腸炎が疑われる際の対応について

◆クリニックに来院する前に必ず電話をしてください。

★下痢・嘔吐・発熱などの症状がある場合

★近医を受診され、インフルエンザおよび感染性胃腸炎と診断された場合

クリニック内の感染拡大につながる原因にもなりますので、
必ずご連絡をお願い致します。

- ◆インフルエンザや感染性胃腸炎などの症状が出たら、早めに近医を受診して
ください。対応に困った場合は、お電話にてご相談ください。
- ◆同居するご家族がインフルエンザや感染性胃腸炎と診断された場合も
スタッフにお申し出ください。
- ◆症状により入室時間や透析日の変更、ベッド移動をしていただきます。

今年もあとわずか。
体調を整えて新年を元気に迎えましょ



ラディッシュ通信 18年冬号

先日配布しましたラディッシュ通信の検査日程が一部違っていましたので
訂正させていただきます

心電図

誤

正

1月

8・9日

2月

5・6日

3月

3・4日



7・8日

4・5日

4・5日