



腎内科クリニック世田谷 管理栄養士の

しっかり食べて、元気のコツ！

第9回



【高リン血症と食事 ②】

血液中のリンが6 mg / dL以上と高くなっていたら左記をチェック

1. 透析量(透析時間、血流量、膜面積)が不足していませんか？
 2. リン吸着薬の飲み忘れや食事とのタイミングのずれはありませんか？
 3. リン／蛋白比の高い牛乳等(下記表)をとりすぎていませんか？
 4. 無機リン(加工品、インスタント食品、ファーストフード、コーラ等)のとりすぎはありませんか？
- ※リンには有機リンと無機リンがありますが、無機リンが体内にリンとして吸収されやすいことが分かっています。

積極的に摂りましょう



高リン血症の方は制限しましょう

リン/蛋白比 <5mg/g 低い	リン/蛋白比 5-10mg/g	リン/蛋白比 10-15mg/g	リン/蛋白比 15-25mg/g	リン/蛋白比 >25mg/g 高い
卵白	ラム肉 鶏もも肉 牛肉 牛ひき肉 鶏むね肉 豚肉 タラ	ビーフジャーキー サケ ツナ ニジマス ヒラメ カニ 大豆 豆腐 カッテージ チーズ 全卵 ピーナッツ バター ベーグル	クリーム チーズ カマンベール チーズ ブルーチーズ モッツアレラ チーズ ピーナッツ 枝豆 アーモンド くるみ 小豆 卵黄	ソーセージ 牛乳 クリーム
積極的に摂りましょう		摂りましょう	高リン血症の方は少し制限しましょう	高リン血症の方は制限しましょう

論文 (Clin J Am Soc Nephrol. 2010 Mar;5(3):519-530. より改変引用)

クリニックからのお知らせ

【緊急連絡先について】

初診時に透析患者様にご記入いただいたいております緊急連絡先を、今後、毎年4月に更新する事となりました。

尚、今回より災害時を想定し、患者様やご家族のあらゆる通信手段(パソコンや携帯電話からのEメールの送受信等)の確認を実施いたします。

災害時や緊急時の情報発信といたしまして、当院ホームページ、フェイスブック、院長ツイッター等がございますが、今後は当院LINEアプリ運用も計画中です。

随時新しい緊急連絡先の用紙とご案内を配布致しますので、ご協力宜しくお願いいたします。