



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8回

【高リン血症と食事】

■リンの働き

リンとは、血液中に含まれる栄養素です。カルシウムと共に骨や歯を形成したり、細胞の生命活動に欠かせない役目があります。

体内には約500～900g(体重の約1%程度)含まれており、その90%近くは骨や歯を作っています。リンとカルシウムは血液中でバランスを保って存在しており、透析不足、リン吸着薬不足やリンの摂りすぎで血液中のリン濃度が上がると、骨から血液中にカルシウムが放出され、骨のカルシウム量を減少させます。

■高リン血症

リンは広く食品に含まれているほか、保存性を高める目的で多くの加工食品にリン酸塩として添加されています。体内に取り込まれたリンは腎臓により尿中へ排泄されます。しかし腎臓の機能が低下している(透析患者さんの)場合はリンが排泄されず

体内にたまってしまい、高リン血症の原因となります。

① 骨粗鬆症

リンの増加↑、カルシウムの低下↓、活性化ビタミンDの低下↓

副甲状腺ホルモンを増やして骨を溶かし、骨折しやすい状態になります。

② 異所性石灰化

骨から溶けたカルシウムとリンが結合し、骨や歯以外の筋肉や血管に沈着して石灰化を起こします。石灰化は全身の臓器に影響を及ぼします。

関節・筋肉↓筋肉痛や関節の動きにくさ
皮膚↓皮膚のかゆみや潰瘍

心臓↓弁膜症・心筋収縮力の低下

血管↓心筋梗塞、脳梗塞

■食事での注意点

食品に含まれるリンはゆでることで水中に溶け出すため、ゆでて、そのゆで水を捨てることで減らすことができます。調理方法によりリンを減らすことができます

が、調理により損失率は異なり、魚類は焼いても除去できる量は少ないというデータがあります。



穀物、豆類、野菜類、きのこ類↓ゆでること約20%前後除去

肉類(生のもの)↓ゆで・水煮(約30%除去できる)、焼く(約10%除去)

魚類(生のもの)↓ゆで・水煮(約10%除去できる)、焼く(除去できない)

リンは、低リンミルクを除く乳製品や加工食品に多く含まれています。リンの少ないたんぱく質(リン/蛋白比の低い食品)は積極的に摂るようにします。

リン制限により栄養状態悪化(アルブミン値低下や体重減少)を来たさないよう十分注意しましょう！

次回は、リン値の高い方のチェックポイントと、リン/蛋白比の高低を表した食材料例をご紹介します。