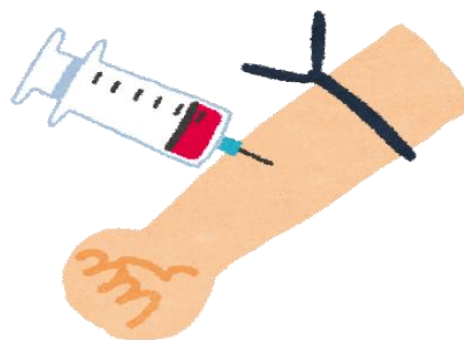




ひばりだより

NO.16
2021年3月

今回のひばりだよりは、**血液検査データの見方**についてお伝えします。血液検査は項目が多いため、ひばりだよりでは2回に分けて紹介していきたいと思います！今回は、透析効率項目、電解質項目、骨代謝項目、栄養状態項目について主にお話していきます。



透析効率項目

- BUN（尿素窒素） 目標値：**60~80 mg/dL** ※透析前

→BUN とは体内でタンパク質が分解され、エネルギーとして消費された後にできる老廃物のことです。透析患者さんは腎臓から BUN を排出することができないため、透析が不十分であると、高値を示します。また、タンパク質の過剰摂取により、BUN が上昇する場合があります。

・Cr（クレアチニン） 目標値：10~16 mg/dL ※透析前

→筋肉に含まれるタンパク質の一種であり、タンパク質がエネルギーとして消費された後にできる老廃物のことです。透析患者さんは腎臓からCrを排出することができないため、透析が不十分であるとBUN同様、高値を示します。また、筋肉量が多い場合にも高値を示す場合があります。



電解質項目

・Na（ナトリウム） 目標値：135~145 mg/dL ※透析前

→Naは体液のバランスを維持する役割があります。塩分の過剰摂取により喉が渇き、水分を多量に摂取することで、高血圧やむくみ、体重増加の原因となるため注意が必要です。（※飲水をしなくても、胃の中から水分を血管内に引き込んでNa濃度を下げる働きもあります。）透析患者さんは1日に6g未満の塩分摂取量が目標とされています。

• K (カリウム) 目標値：3.5~5.5mEq/L ※透析前

→K は生野菜や果物に多く含まれています。高値になると致死性の不整脈を引き起こし、最悪の場合、突然死を引き起こす可能性もあるため、摂取量には注意が必要です。透析患者さんは1日に2000 mg以下の摂取量が目標とされています。



• Cl (クロール) 目標値：98~108mEq/L ※透析前

→主に食塩から摂取され、体液のバランスを維持する役割があります。Na と同一の変化を示し、血液が酸に傾くと上昇します。

骨代謝項目

- P（リン） 目標値：3.5～6.0 mg/dL ※透析前

→タンパク質を含む食品や加工食品（食品添加物など）に多く含まれています。Pの値が高くなると、骨がもろくなり骨折しやすくなったり、血管や骨・関節などにカルシウムの沈着が起き、動脈硬化や関節の痛みなどの症状が現れる場合があります。



- Ca（カルシウム） 目標値：8.4～10.0 mg/dL ※透析前

→CaはPと結合することで、リン酸カルシウムとなり骨を作ります。Caの数値が高くなると、血管や骨・関節などにカルシウムの沈着が起きる場合があります。また、低値の場合には骨折のリスクが上昇します。牛乳や乳製品を摂取することで、Caの上昇だけでなく、Pの上昇にもつながるため注意が必要です。透析患者さんはアルブミンが低値の場合が多く、Caの値が実際よりも低く測定されてしまう場合があります。そのため、補正を行ってから採血結果を記載しています。

- i-PTH（副甲状腺ホルモン） 目標値：60～240pg/mL

※透析前

→血液中の Ca や P の濃度を調節する役割をもっており、血液中の Ca 濃度の低下や P 濃度の上昇により数値が高くなります。この状態が続くと骨折しやすくなったり、血管や骨・関節にカルシウムの沈着が起きる場合があるため注意が必要です。

栄養状態項目

- アルブミン 目標値：3.5g/dL 以上 ※透析前

→アルブミンは体内に最も多く含まれるタンパク質の一種であり、栄養状態の指標となります。たんぱく質を含む食品を摂取することにより数値は高くなります。また、低栄養状態や肝障害などの要因で数値は低くなります。

その他

- ・ β_2 ミクログロブリン 目標値：20mg/L 以下 ※透析前
→透析患者さんは β_2 ミクログロブリンを腎臓から排出することが出来ないため、血中濃度が上昇します。長期間透析をしている患者さんに頻発する合併症に透析アミロイドーシスがあり、 β_2 ミクログロブリンが骨・関節に沈着することで四肢の痺れや関節痛などを引き起こします。透析の効率を上げることにより対応しています。



透析食について

今回のひばりだよりでは、これまでのアンケートで透析患者さんからご質問頂いていた透析食に関する疑問についてお答えしていこうと思います。



～透析患者様からのご質問内容～

たくあん漬け、らっきょう漬け、わかめサラダ（ワカメ、玉ねぎ、きゅうり、かまぼこ風味）等を水にさらして、酢や砂糖、ごま油、オリーブオイルで味付けしていましたが、カリウムが上昇してきたため、やめています。おしんこはどのようにして食べたらよいのでしょうか？教えて頂きたいです。



～管理栄養士による回答～

漬物を召し上がる際には**浅漬け**をおすすめします。浅漬けは調味液に漬かりすぎないうちに引き上げるため、その分塩分含有量も少なくすることができます。



質問者様が召し上がっている「たくあん漬け」は1切れで0.4g程の塩分、「らっきょう甘酢漬け」は3個で0.4g程の塩分となります。1日に6.0g以下と塩分を制限されている透析患者さんは、漬物を始めとする「塩分の多い食品」の量が多くなってしまくと、あっという間に6.0g以上の摂取となってしまいます。

その為、漬物を召し上がる時は浅漬けで少量召し上がりましょう。そして、市販のものよりご家庭で短時間漬け込まれるものの方が塩分の調節が出来るため、好ましいです。

また、カリウム値が上がってきたとの事ですが、野菜は食品の中でもカリウム含有量の多い食品で

す。水にさらしてカリウムの量を減らすことは可能ですが、すべてのカリウムが抜けるわけではありません。カリウム値の高いものは水にさらしても、残存するカリウムはやはり残りやすいため、カリウム値が高い場合には、カリウムの多い食品を控えて、比較的カリウムが少ない食品に置き換えましょう。

質問者様の場合ですと、たくあん漬け、らっきょう漬け、わかめサラダ（ワカメ、玉ねぎ、きゅうり、かまぼこ風味）等を水にさらして調味液で味付けされていたため、漬物はどちらか1種類または量を少量にして野菜は比較的カリウムの含有量の少ない玉ねぎを増やし、きゅうりの量を少なくするのはいかがでしょうか？



患者様アンケート

今後、ひばりだよりを発行していく際の参考にさせていただきます。アンケートのご協力宜しくお願い致します。

こちらのアンケートは待合室のご意見箱に投函をお願いします。

- 今回の内容はわかりやすいですか？

わかりやすい ・ ふつう ・ わかりにくい

内容に関する感想をお聞かせ下さい。

()

- 文字は見やすいですか？

見やすい ・ ふつう ・ 見にくい

()

- 次回号はこんな内容を知りたい！などのご意見、ご感想などございましたら、ご記入ください。

()