

ひばりだより

NO.17
2021年10月

前回同様、今回のひばりだよりも、**血液検査データの見方**についてお伝えします。血液一般項目、血糖項目についてお話ししていきます。普段配布している採血データの基準値は、健常人の方の基準値となりますが、ひばりだよりで紹介しているものは、透析患者さんの基準値となりますので、ぜひご自身の採血データと見比べてみてください！



血液一般項目

- ・Hb（ヘモグロビン） 基準値：10.0～11.0g/dL

→Hbは赤血球に含まれる物質であり、全身に酸素を運ぶ働きがあります。透析患者さんは腎機能が低下していることから、エリスロポエチン（血液をつくるのを助けてくれるホルモン）の分泌量が減るため、Hbの値が低下し貧血になりやすくなります。貧血になると、疲れやすい・

動機・息切れ・めまい・食欲不振などの症状が現われる場合があります。

当院では Hb が基準値を下回る際には、ESA 製剤（貧血を改善するための薬）や、採血データにて鉄不足が見られれば、鉄剤の投与を行うなどの対応を行っています。状態によっては、輸血を行う場合もあります。

• Ht（ヘマトクリット） 基準値：30～33%

→Ht は血液中の赤血球の占める割合を表し、貧血の程度の指標となります。



• 赤血球 基準値：330 万～390 万/ μ L

→腎臓が分泌しているホルモンの一つにエリスロポエチンがあります。エリスロポエチンは赤血球の産生を促す役割がありますが、透析患者さんは腎機能の低下により分泌量が減るため、貧血になりやすくなります。これを腎性貧血と言い、赤血球は貧血の程度を表します。さらに、網状赤血球（赤血球が形成される一段階手前のもの）

の採血データを見ることでESA製剤（貧血を改善するための薬）が効いているか確認することができます。網状赤血球は葉酸やビタミン B12 が不足することにより減少する場合があります。

- 白血球 基準値：3500～9000/ μ L

→白血球は体内に侵入した細菌やウイルスなどの有害な物質を排除する役割があり、白血球の増加は主に細菌による感染症や炎症の存在を示します。

- CRP（C反応性タンパク質）基準値：0.3 mg/dL 以下

→主に細菌による感染症や心筋梗塞、悪性腫瘍などの炎症、組織の壊死がある場合に数値が上昇します。

- **血小板 基準値：15万～40万/mm³**

→血小板は、出血した際に血液を止める働きがあり、血小板が減少すると出血しやすくなります。皮下出血、あざ、透析後に針穴から自宅で出血することがある、などあればスタッフまでお知らせください。



血糖項目

- **血糖 基準値：180～200 mg**

上記は糖尿病を有する透析患者さんの場合の基準値です。

→血液中のブドウ糖の濃度を表します。

- **GA（グリコアルブミン）基準値：20%未満**

上記は糖尿病を有する透析患者さんの場合の基準値です。

→過去2週間程の平均血糖値を表します。

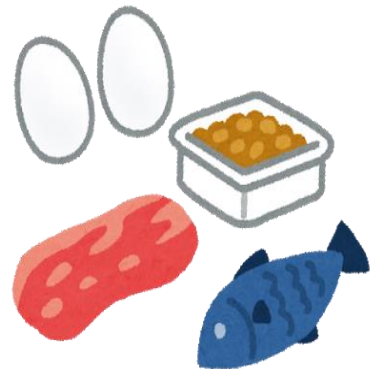
血糖値が高い状態が長期間続くと、網膜症や神経障害、脳梗塞・心筋梗塞を合併するリスクが更に上昇するため、適切な血糖コントロールが必要です。

透析食について

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今回も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～

リンについて特に気を付けなければいけない食材について教えて頂きたいです！



～管理栄養士さんによる回答～

○特に気を付ける食材について

リンは「有機リン」と「無機リン」の二種類に大別されます。

「有機リン」はタンパク質の多い食品である肉類、魚介類、卵類、牛乳・乳製品、豆・大豆製品などに多く含まれます。

それに対し「無機リン」は加工食品などに含まれる食品添加物の原料として用いられます。特にベーコンやハムなどの食肉加工品、魚介類の練り製品、チーズ、インスタント食品などに多く利用されています。また有機リンと無機リンでは体内への吸収率が異なります。それぞれのリン吸収率は、植物食品が約20～40%、動物性食品が40～60%、それに対して食品添加物として利用される無機リンでは吸収率が90%以上とされています。市販されている加工食品には、原材料名として食品添加物が記されています。これらの食品添加物には無機リンが多く含まれており、リンを含有量が同量であっても、吸収率は生鮮食品よりも高くなります。

以上のことから、できる限り加工食品の利用を低頻度にすることが望ましいと言えます。

食生活において、加工品や冷凍食品などを使用せずに生鮮食品のみで調理することは容易ではありませんが、さらに外食や市販のお弁当、お惣菜では加工

食品の利用頻度が高く、避ける事が難しくなります。
外食の利用頻度が高い場合には自宅で調理するとき
だけでも加工食品の利用を控えるようにしましょう。
スーパーやコンビニのお弁当だけでなく、透析患者
様用の宅配食を利用してみるのもお勧めです。



また、肉類や魚類では脂質の割合が多くなるほどリンを含有量が少なくなるという特徴があります。魚介類などの干物は、乾燥によって水分が抜けて視覚的に小さく見えますが、栄養成分が凝縮されるため、重量当たりのリン含有量は多くなります。

さらに魚の骨や内臓にはリンが多く含まれるため、めざしや煮干し、ししゃもなどの骨ごと食べる小魚はできるだけ控えることが必要です。



そして、洋菓子が好きな方も注意が必要です。生クリームを用いたケーキ、卵黄が原材料となったカスタードクリームを用いたシュークリームやカスタードプリン、チョコレートなどにも多くのリンが含まれています。これらのお菓子を食べる際には、食事との組み合わせ方の工夫や量を食べ過ぎないことが必要です。

※「和菓子ならいくら食べてもいいの？」と思われる患者さんもらっしゃるかと思いますが、和菓子によく使用されるあずきにはカリウムが多く含まれるため、注意が必要です。



次回のひばりだより
では「おやつ」について
詳しくご紹介します！

特に週末から週明けの透析日までは、体内に蓄積される量が多くなります。そのため、リンの多い食事が重ならないようにしましょう。

○料理方法について

食品加工品や練り製品に含まれる食品添加物は、食品加工の段階で原材料に混ぜ込まれるため、調理法の工夫によっては、わずかではありますが軽減させることができます。例えば、食品加工品であるウィンナーソーセージであれば数カ所へ切り込みを入れるなどし、表面に穴を開けます。ロースハムやベーコンなどの薄いものはそのままの状態、それぞれ15～30 秒程度茹でます。同様にちくわやかまぼこなどの練り製品は調理目的も合わせたサイズに切ったものを茹でます。



カップ麺や袋麺を調理するときは、2つの鍋を用意し、1つは麺を茹でるために用い、もう1つはスープを作ります。麺の茹で汁を捨てることで、溶け出す食品添加物に限らず、カリウムや塩分などの軽減が可能です。またインスタント麺は麺よりもスープ

に多くのリンが含まれています。当然ながら塩分も多いため、スープは飲まずに残しましょう。



また、茹でる事のできない加工食品やチーズなどについては、リン含有量の少ない種類を選びましょう。

※食品にリン含有量の表記がなく、わからない場合などにつきまし

ては、管理栄養士までお声がけ下さい！

但し、茹でて軽減するリンの量はカリウムほどの減少は見られません、その為、加工食品を多く摂り過ぎないことが何よりも重要です。

その他、リンについて疑問や不明な点がございましたら、当院の管理栄養士までお問合せ下さい！

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。

()