

エルピス

健康情報 34号

新緑が目まぶしく、早くも木陰が恋しい季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？皆様方にとって気になる毎回の検査結果。その中でリンの値は、注意を要する人が多い数値のひとつ。皆様の健康生活を長く続けるために、管理が必要なリンについてまとめてみました。

編集担当：中本 勝巳

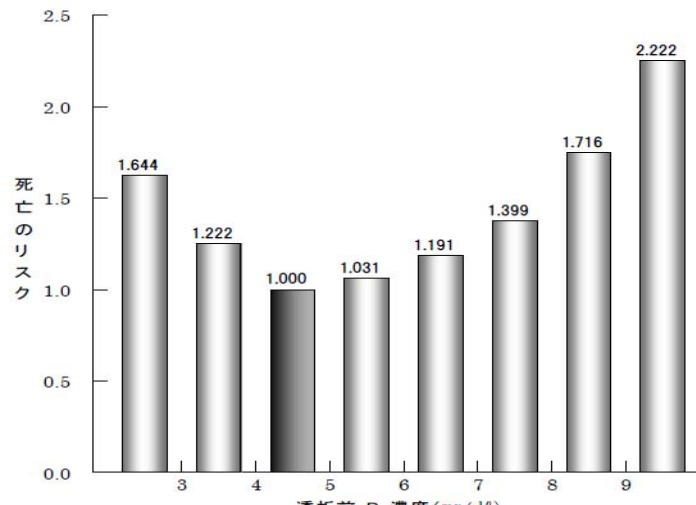
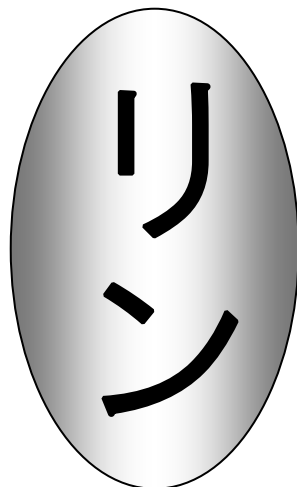
平成 23 年 5 月 30 日発行

リンは骨、歯の形成やカラダのエネルギーを生成するために不可欠の重要な成分なのです。しかしながら大多数の透析者にとってリンは、体内での過剰を心配する成分です。リンは高くなってすぐには何らかの症状や体調の変化が現れるわけではありませんが、リンの値が長期間高い状態が続くと危険な合併症を引起します。

リンの血清濃度

腎機能健常者の正常値 2.8~4.5 mg/dℓ

透析者の目標値 4.0~5.5 mg/dℓ (透析前)



透析前血清リン(P)と1年間の死亡リスク

◆最近ではカルシウムとリンの積数が重視され、カルシウム×リン値 (Ca×P) を 55 以下に保つことがカルシウム沈着を引起さないために必要であるとされています。貴方の検査数値はいかがですか？一度の検査結果に一喜一憂しないでください。重要なのは長期間の平均を目標値に保つことです。

透析者はリン過剰

皆様が普通に食事をしていて平均して毎日 1,000~1,500 mgのリンを食べています。リンは腸から吸収され体内で利用され、不要になった余分なリンは腎臓から尿に排出されます。しかし、腎不全の透析者は透析でしか排出できません。このため、透析者のリン収支は、以下のように計算されます。

(例) 1回の透析(4時間)による除去量は最大で 800 mg、週 3 回なら 1 週間 2,400 mgです。低リン食にしてリン摂取量を 800 mg (65%が体内吸収されるとすると 520 mg) に抑えても 1 週間で 3,640 mgになり、1 週間の収支は 3,640—2,400=1,240 mgのプラスとなり、この分が体内に蓄積していきます。

『リンの吸着剤を上手に使う』

リン吸着剤は、食物に含まれるリンを胃と腸で効率的に吸着し、便として体外に排出する働きをします。現在、透析者の 75%強が利用していますが、体内に吸収されるリン量を確実に効率的に減らすために、リン吸着剤を上手に利用しましょう。

- 毎食事時に忘れずに飲む。
- お菓子、つまみなどリンの多い間食をした時も飲む。
- 炭酸カルシウム剤は食事中、食事の直後に。出来れば分けて飲む。
- 塩酸セベラマー剤は食事の直前、食事中に。出来れば分けて飲む。

- 炭酸ランタン剤は食事の直前、食事中に、必ず口の中で細かく噛み砕いてから飲み込む。
- リンが多い食事の時は多めに、少ない時は少なく加減して飲む。
- 便秘になる人は、便秘薬を適時使用し、定期的な便通を維持する。

高リン血症による合併症

- ・ 骨量の減少 ⇒ 骨がもろくなる
- ・ 冠動脈など動脈の石灰化 ⇒ 動脈硬化
- ・ 関節周辺への石灰沈着 ⇒ 関節痛
- ・ 眼球結膜への石灰沈着 ⇒ 赤目症候群
- ・ 肺の石灰化 ⇒ 呼吸困難
- ・ 心臓弁膜の石灰化 ⇒ 心臓機能の低下
- ・ 皮下での結節形成 ⇒ しこり、こぶ

厳しい低リン食は栄養障害の原因

食事によるリン摂取制限を厳しくしすぎると、タンパク質の摂取不足になり栄養障害を引起す恐れがあります。理由は、リンの高含有食品にはタンパク質も多く含まれているためです。厳しいリン制限食では、比例してタンパク質の摂取量も少なくなります。

薬剤名	製品名	利点	副作用
炭酸カルシウム	カルタン	腹部膨満感、便秘は比較的軽度である	カルシウム値が高くなる 腹部膨満感、便秘
塩酸セベラマー	レナジェル ホスブロック	カルシウム非含有なのでCa値が高い人によい	服用量が多い。腹部膨満感、腹痛、便秘、腸閉塞
炭酸ランタン	ホスレノール	Ca値が高い人によい 服用に水がいらない	嘔吐、胃不快感、便秘

リンを上手に食べる

良質のタンパク質を多く含んだ魚、貝類、牛、豚、トリなどの肉や卵、豆やナッツ類、それにこれらを主材料とした加工食品には、同時にリンも多く含まれています。タンパク質は、カラダの組織を維持し健康を保つうえで必要ですが、過剰に摂るとリンだけでなく毒素である尿素窒素も多くなります。とくにリンの含有量の多い食品類(干物、乾物、チーズ、ハム、ナッツなど)はできるだけ食べずに、アミノ酸バランスのよい肉類中心にタンパク質を適量摂るなどの注意が必要です。

※ エルピスはリンの心配をせずに不足しがちなアミノ酸やビタミン類、鉄や亜鉛などの栄養を摂ることができる栄養剤です。

リン値を抑える方法

- ① 透析時間をできるだけ長くする。
- ② 食事の内容を考え、リンの摂取を制限する。
- ③ リン吸着剤を上手に利用し体内吸収を抑える。