

♥栄養だより♥

第38号

2018.08

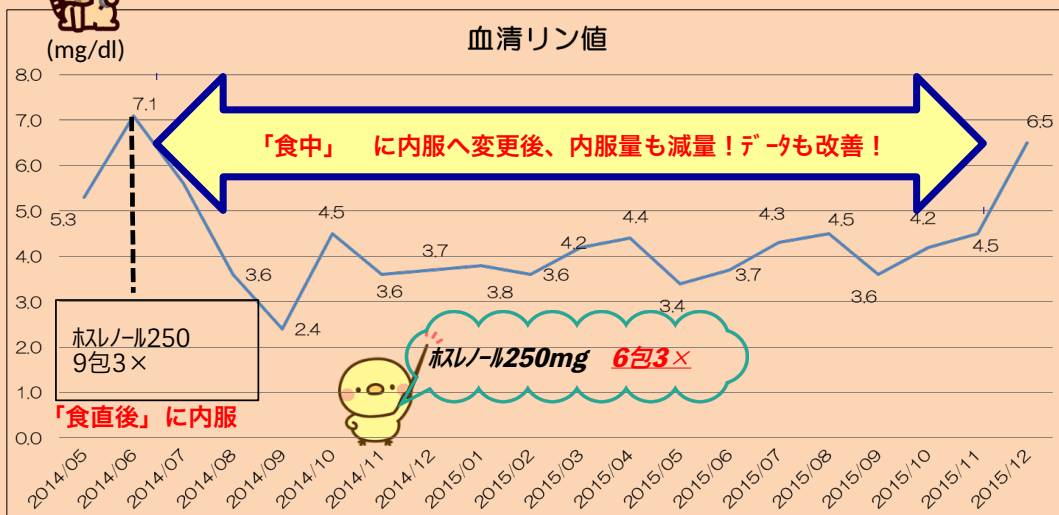
♪.テーマ リン吸着薬の内服タイミングについて



リン吸着薬は内服タイミングが大事！



ある患者さんの血清リン値の変化

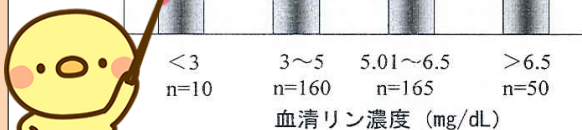


各リン濃度群の死亡相対危険度

Am J Kidney Dis 46: 68-77, 2005より引用

リン値が高いほど死亡リスクが高くなります！

危険度



血清リン濃度3~5mg/dLを対照群とし、年齢、性別、糖尿病の有無、血清アルブミン値、ヘモグロビン値、Ca値、PTH値、透析量、蛋白異化率により補正

- 間食でリンが多い物を食べる時
- 食事量が多い時 (外食、デリバリーなど含む)

食事量、食事内容に合わせてリン吸着薬の内服量を調整しましょう。



エネルギー(kcal)	1300~1500kcal
タンパク質(g)	30~40g
カリウム(mg)	500~1000mg
塩分(g)	3~4g/日以下
飲水量(ml)	300~400ml以下

食品名	1個当たりの目安量(g)	エネルギー	タンパク質	カリウム	塩分
おにぎり	100	180	2.7	31	0.5
ロールパン	50	160	5.1	55	0.6
クロワッサン	50	220	4.0	45	0.6
バナナ	100	86	1.1	360	-
りんご	180	97	0.4	200	-
みかん	80	37	0.6	120	-
カレーライス(ご飯150g/ルー220g)	370	512	11.1	396	2.9
ミートソースパスタ(麺100g/ルー120g)	220	280	10.1	355	1.8
ゆで卵(1個)	60	77	6.5	60	0.2
牛乳	200	134	6.6	300	0.2
豆乳	200	98	7.4	368	0.2
ヤクルト	80	35	1.0	48	0.1
ヨーグルト	80	70	2.3	120	0.1
ゼリー	80	54	0.2	74	0.0

成分	はたらき
大豆サポニン	動脈硬化防止(体内の過酸化脂質増加抑制)
グリシニン	コレステロールと中性脂肪の血中濃度を下げてくれる
レシチン	コレステロールと血管壁に付着するのを防ぐ
イソフラボン	動脈硬化防止(女性ホルモンに似た作用をもつ)