

合併症を予防しよう

透析をしていると、さまざまな合併症が出てくるのは避けがたいことです
今回は透析患者さんに起こりやすい合併症とともに食事の注意点をまとめました

高血圧

塩分・水分の過剰摂取、不適正なドライウェイトが原因
動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳血管障害を引き起こしやすい

食事対策 >>> 『塩分は1日6g未満が目標』



だし汁や香辛料、
酸味を利用



香味野菜を利用
(生姜、にんにく)



ナッツやごま油など
風味をプラス



麺類の汁は
飲まない



調味料は
かけるよりつける



加工食品、漬物は
食べる量を控える

透析中 低血圧

透析間の水分貯留が多く、除水量が多いときに起こりやすい
長期間透析を続けている場合も起こりやすい

食事対策 >>> 『飲水量を守る』

飲水量を計算してみましょう!

ドライウェイト (kg) × 15ml

→ 飲水量 ml/日



1日の水分量を
水筒に入れる



小さいコップで
少しずつ飲む



氷をなめる
(氷1個20~30ml)



熱いお茶を
少しずつ飲む



鍋料理やカレーなどの煮込み料理は
2日続けて食べるのは控える

骨折

骨からカルシウムが
溶け出し、その結果
骨がもろくなり
骨折しやすい



異所性 石灰

骨以外に石灰化が起こる
(一度なると戻らない)
血管内 → 動脈硬化や心筋梗塞
皮膚や関節 → かゆみや関節痛など
の症状が出る



食事対策 >>> 『リンを控えましょう』

肉や魚は1食60~70g食べる



小魚や干物はリンが多いので
できるだけ生の切り身を選ぶ



レバーはリンが多いので控える

加工食品・インスタント食品を 食べる時は調理方法を工夫する



ウィンナーなどは2分程茹でる



袋麺は茹でた湯を捨てて
スープは別で作る

卵や乳製品を使ったおやつは控える

カステラやプリン、ケーキなどを
頻繁に食べるのは控える



牛乳・乳製品は摂取する量を控える



牛乳・ヨーグルトは100ml(g)/日にする
チーズは塩分も多いので極力食べない
(特にプロセスチーズはリンが多い)

脱力 不整脈


カリウムの過剰摂取で起こる。他にも、手足・口元のしびれや麻痺、嘔吐、下痢、気分不良、動悸、不整脈などの症状も起こる
血中カリウム値が7~8mEq/Lを超えると心停止する可能性がある

食事対策 >>> 『カリウムを控えましょう』

野菜類は茹でこぼしをする

葉物野菜 切った食材を
海藻類 熱湯から3分茹でる 
イモ類 切った食材を 
その他野菜 水から15分以上茹でる

生野菜を食べる時は水さらしする

生野菜など 切った野菜を
流水に15分以上さらす
※揚げ物に使う野菜なども
水さらしすると良い 

野菜を置き換える

カリウム量の多い野菜を減らし
代わりにカリウム量の少ない野菜を使う
(例)ほうれん草のソテー
→ほうれん草ともやしの炒め物

透析が中2日空く日は注意

3日分のカリウムが体内に溜まり
高カリウム血症を発症しやすい状況
週末は食材の選択や量に注意

4月レシピ

春野菜とあさりのパスタ

作り方

材料 (2人分)

- ・スパゲティ(乾) 160g
- ・にんにく 1かけ
- ・オリーブ油 大さじ2
- ・あさり 200g(殻付の量)
- ・キャベツ 60g
- ・アスパラガス 30g
- ・鷹の爪輪切り 少々(あれば)
- ・白ワイン(酒) 大さじ2
- ・塩 0.6g
- ・黒こしょう 少々

- ①あさは砂抜きしておく
にんにくはみじん切り、キャベツはざく切り、アスパラガスは斜め切りにしておく
キャベツ、アスパラガスは茹でこぼす
- ②スパゲティは商品表記の茹で時間より1分短く茹でる(熱湯には塩を入れない)
- ③フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて弱火で熱し、にんにくの香りが出たら鷹の爪を加える
- ④①のあさと白ワイン(もしくは酒)を加えて蓋をして蒸し焼きにする
- ⑤殻が開いたら茹でたスパゲティ、①の野菜を加えて軽く混ぜ合わせたら塩・黒こしょうで味をつける

コメント

あさは水煮缶を使用する場合
1人40gで調理しましょう
また麺を茹でる時は塩を入れないことで減塩になります

栄養価 (1人分)

エネルギー	419kcal	カリウム	301mg
水分	185g	リン	157mg
蛋白質	13.5g	塩分	1.18g