



骨・ミネラル代謝異常

新型コロナウイルス感染症による自粛要請が全面解除となりましたが、引き続き感染予防対策をしっかりとしていきたいですね。

さて、今回は透析患者さんに気を付けていただきたい合併症のお話をしたいと思います。

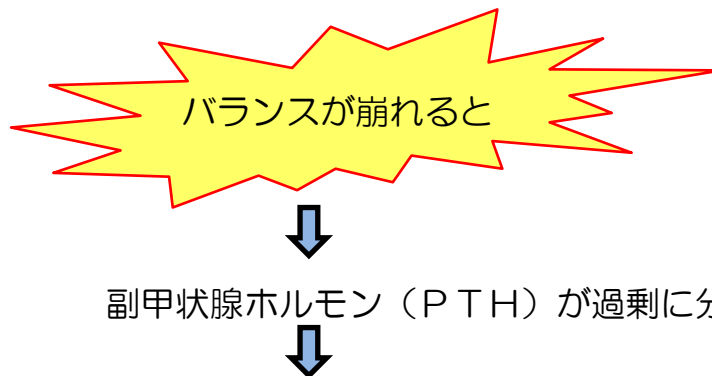
『二次性副甲状腺亢進症』

慢性腎不全に伴って、二次的に副甲状腺の機能が異常に亢進してしまいます。これにより、長期間刺激され続けた副甲状腺が腫大し、手術が必要になることもあります。

副甲状腺の機能とは？

- ★副甲状腺ホルモン（PTH）の分泌を調節する
- ★血液中のカルシウム（Ca）とリン（P）の濃度を一定に保つ

カルシウム（Ca）とリン（P）は骨の主な成分なのでバランスを一定に保たなければなりません。



骨から血液中にカルシウムが溶け出し、骨はスカスカの状態になる→「線維性骨炎」
（血液中のカルシウム濃度が必要以上に高くなることもある）



主な原因

- ① ビタミンDの不足（腎臓で活性化できず欠乏する。骨密度の維持に関わっている）
- ② リンの蓄積（摂取したリンが尿中に排泄されないため高リン血症となる）
- ③ カルシウムの不足（リンが高くなるとリンを下げようと骨からカルシウムが溶け出す）

参考値 適正になるようにコントロールすることが大切！！

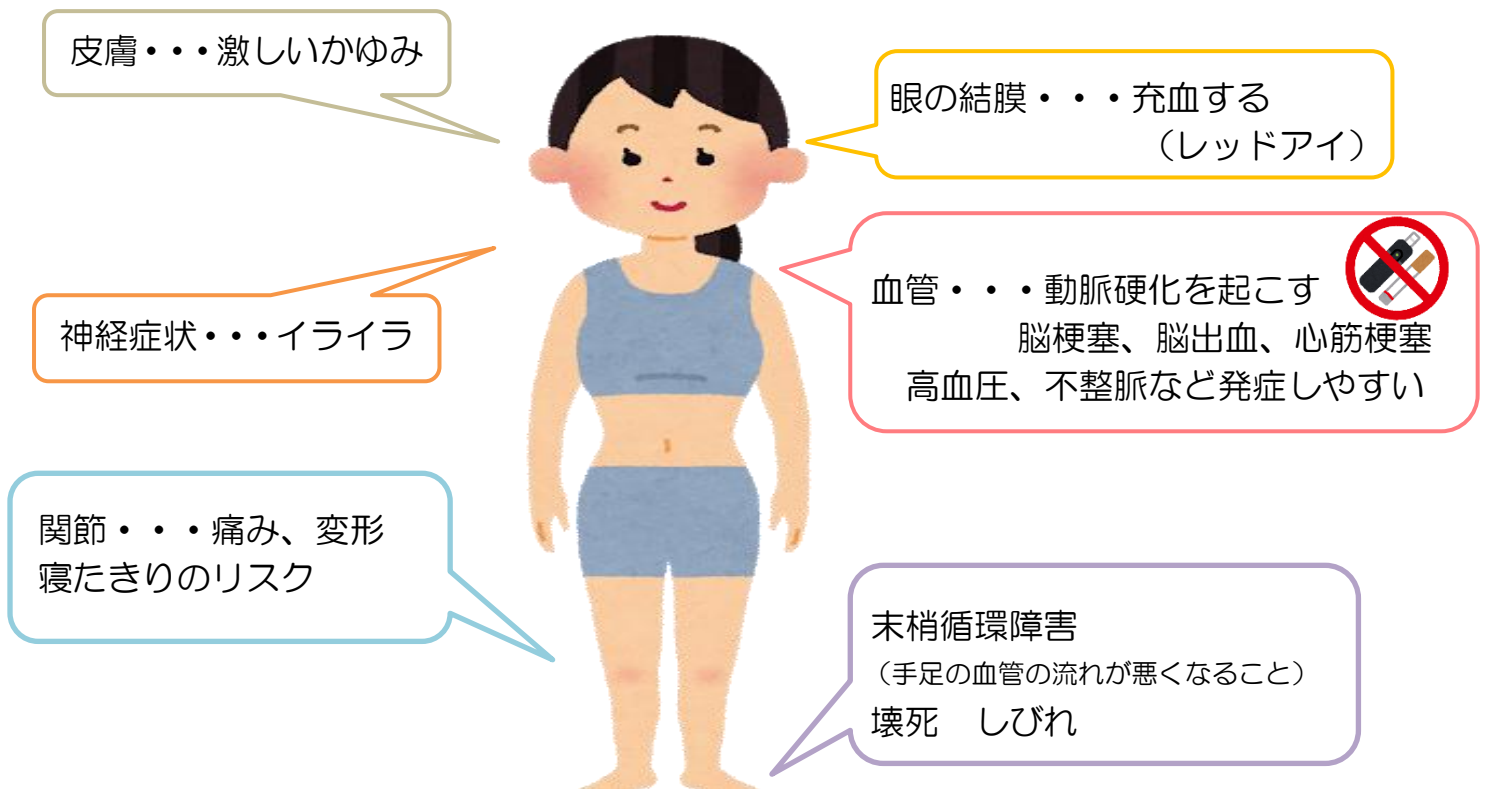
リン（P）	3.5～6.0
補正カルシウム（Ca）	8.4～10.0
副甲状腺ホルモン（PTH）	60～180

★上田透析ではI-PTHという項目です★



高リン血症が続くとどうなるの？

『異所性石灰化』 カルシウムとリンが結合して体のあらゆる場所に沈着し石灰化します。



このような現象は、すぐに起こることはなく、時間をかけてゆっくりと症状に出てきます。一度血管がガチガチになってしまうと、元に戻ることはありません。生命予後にも大きく影響を及ぼします。

高リン血症の予防と対策

- ① たんぱく質を多く含む食品にはリンも多く含まれています。摂りすぎに注意！
- ② 食品の組み合わせに工夫を！メイン料理には良質なたんぱく質を取り入れる。
- ③ そんなに食べていないという方！間食が増えていませんか？
- ④ リンの多い食品はできるだけ控えたいところ！でも、避けすぎると栄養状態が悪くなるので注意。
- ⑤ 便秘を防ぐ！便にはたくさんのリンが含まれています。
- ⑥ 薬の服用は忘れずに！十分な効果を得るため、指示された時間帯に服用しましょう。



リンの少ない食品

- ・野菜
- ・芋類
- ・こんにゃく
- ・きのこ類
- ・海藻類

リンの多い食品

- ・肉
- ・魚介類
- ・卵
- ・大豆製品



できるだけ控えたい食品

- ・インスタント食品
- ・乳製品
- ・加工食品
- ・干し物
- ・小魚
- ・練り製品
- ・レバー
- ・ナッツ類



食事療法、十分な透析、薬物療法で体調管理を心がけましょう！

リンを管理することで血管や骨を守り、元気な生活を続けられるようにしましょう。

※リンが多く含まれる食品等詳しく知りたい方はスタッフまでご相談ください。