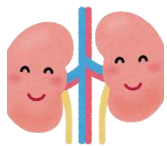


## 今回のテーマ「カルニチン」



### カルニチンって何だろう？

カルニチンは、体内の脂肪をエネルギーとして使用するために関与する重要な物質で、ほとんどが筋肉内に貯蔵されています。肝臓、腎臓、脳などで少量合成されますが、通常は一日必要量の大部分を食事で補給します。カルニチンは赤血球などの生体膜においても重要な役割を担っています。



透析患者さんはカルニチンが低下しやすい！！



食事からのカルニチンの摂取不足や、肝・腎不全で合成ができないとカルニチン欠乏になります。また、筋肉量の低下もカルニチンを貯蔵する場所がなくなりカルニチンの低下につながります。透析患者さんでは透析による除去、腎臓での合成低下、タンパク質制限など食事からの摂取低下等によりカルニチンが低下傾向にあります。カルニチン不足は、赤血球の成長を妨げたり、赤血球がもろく弱くなったり、造血機能自体を抑制し、貧血状態を引き起こすとされています。また、筋肉において十分なエネルギー産生されないと、筋力の低下や筋痙攣(こむら返り)などの症状が出やすくなります。そのため、透析患者さんでは貧血の助長や筋痙攣を引き起こすとされています。健常人の赤血球の寿命が約 120 日に対し、カルニチン不足の透析患者さんの赤血球の寿命は 60~90 日と短縮し、腎性貧血や貧血悪化の要因となっています。

### カルニチンの補充はどうするの？



カルニチンは赤みの肉類、中でもラム肉やマトン、豚ロース、牛ヒレ肉など動物性食品にも含まれます。これらを透析患者さんが十分に摂ることが難しいですよね。近年、透析患者さんには、L-カルニチンの経口・静注治療が進められ効果が期待されています。上田透析クリニックでも既に実施している患者さんがいますが、先日の血液検査においてカルニチン低下が確認された患者さんに補充療法を行い、貧血や筋痙攣の改善の可能性が期待されています。



### カルニチンの合成に必要なビタミンC



ビタミンCは粘膜の抵抗力を強化し、風邪の予防にも効果的ですよね！また、新陳代謝を高め、メラニン色素の生成を抑えるため肌の老化予防や疲労回復、またコラーゲン合成を促し、血管や軟骨、筋肉を丈夫にして効果を発揮します。頭の隅っこに入れてみてくださいね！

