

腎不全患者さんのための

高カリウム血症の知識

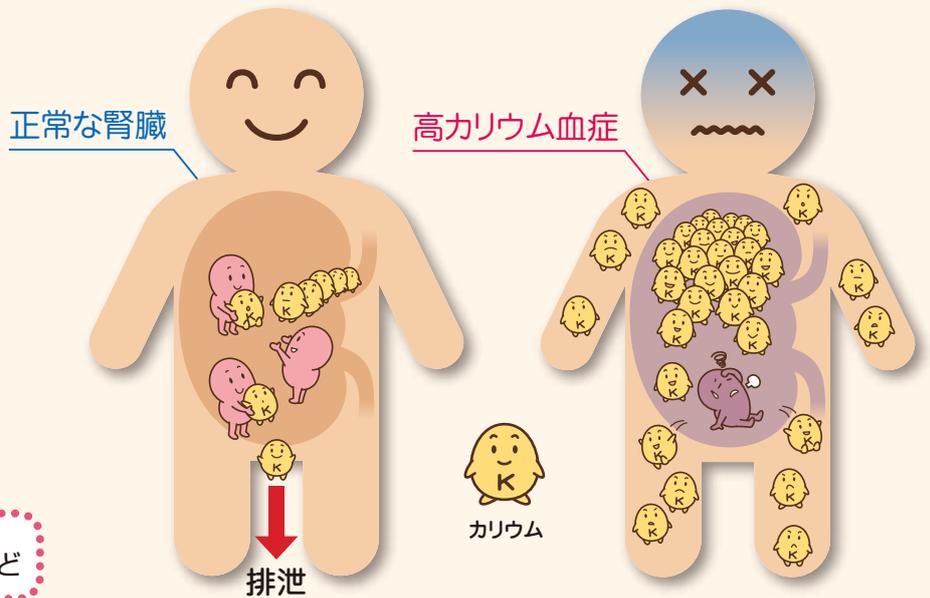
監修：東京医科大学 名誉教授 中尾 俊之
東京家政学院大学 教授 金澤 良枝

高カリウム血症とは

腎臓は、老廃物を尿として、体の外に出し、また体の中の水分や電解質（カリウム、ナトリウムなど）を調整しています。腎臓の働きが低下すると（腎不全）、腎臓によるカリウムの排泄が不十分となり、血液中にカリウムが溜まりやすくなります。高カリウム血症とは、カリウムの血中濃度が非常に高くなる状態のことをいいます。

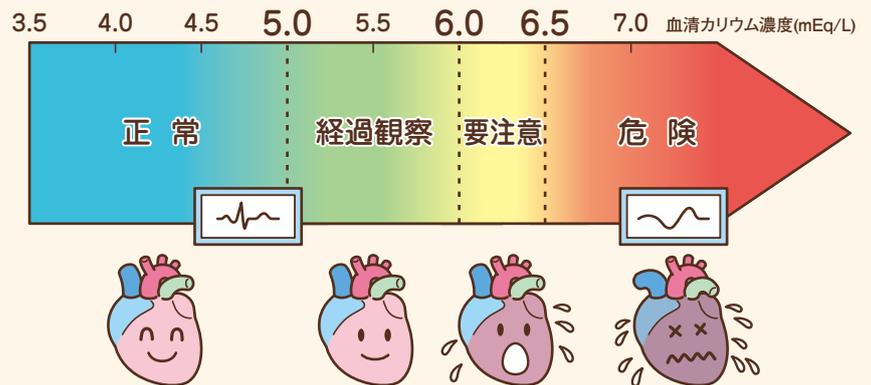
主な症状

筋力低下 / 不整脈 / しびれ感 など



高カリウム血症が進行してしまうと...

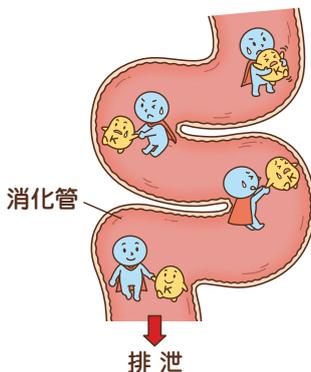
重度になると、不整脈を起こして心臓が停止する恐れがあります。



高カリウム血症の治療

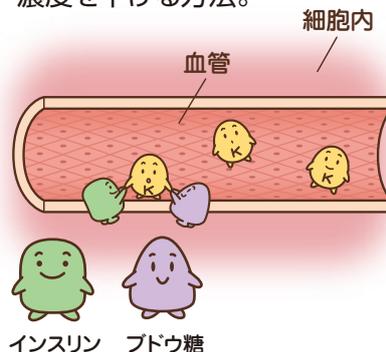
カリウムを体外へ除去する方法

血中カリウム濃度が6.0mEq/L以上の場合にイオン交換樹脂を投与し、消化管からカリウムを便と一緒に体外へ除去する方法。



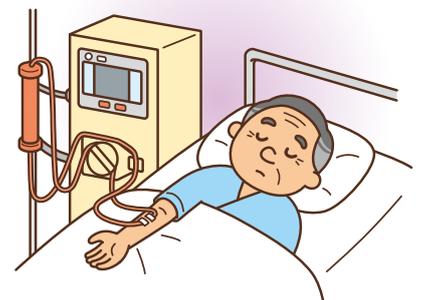
カリウムを細胞内に移行させる方法

さらに迅速な治療が必要な場合はインスリンとブドウ糖を投与してカリウムを血液から細胞内へ移動させ血液中のカリウム濃度を下げる方法。



透析療法を行う方法

透析療法により余分なカリウムを含む老廃物を体外に除去する方法。



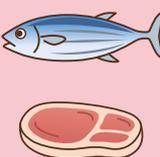
高カリウム血症の食事療法

血中のカリウム濃度が6.0mEq/Lを超えるとカリウム制限が必要です。
食事中のカリウムを減らす工夫や主な注意事項をご紹介します。

どんな食品に多く含まれていますか？

血液透析の患者さんではカリウム摂取量を2000mg/日以下におさえるため、カリウムの多く含まれる食品は摂取量が多くならないよう注意しましょう。

カリウムが多く含まれる食品

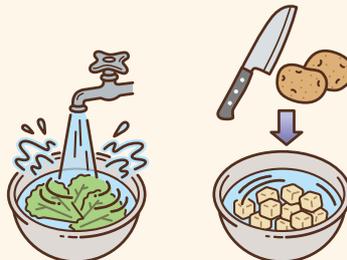
芋類 	じゃが芋	410mg	豆類・種実類 	ゆであずき	460mg	果物類 	バナナ	360mg
	さつまい	380mg		ゆで大豆	530mg		メロン	350mg
	さと芋	640mg		納豆	660mg		キウイ	290mg
	なが芋	430mg		ピーナッツ(落花生)	770mg			
	やまと芋	590mg		ゆで栗	460mg			
野菜類 	ほうれん草	690mg	魚・肉類 	あじ	360mg	牛かた肉(皮下脂肪なし)	310mg	
	小松菜	500mg		かつお	430mg	牛モモ肉(皮下脂肪なし)	340mg	
	セロリ	410mg		かれい	330mg	豚ロース肉(皮下脂肪なし)	340mg	
	かぼちゃ	450mg		まだい	440mg	豚ヒレ肉	430mg	
	カリフラワー	410mg		ぶり	380mg	鶏ムネ肉(皮なし)	370mg	
	ブロッコリー	360mg				鶏モモ肉(皮なし)	320mg	
	ゆでたけのこ	410mg						

可食部100gあたりに含まれるカリウム量。「ゆで」と記載のない場合は生の食品の含有量。日本食品標準成分表2015年版(七訂)に準拠。

カリウムを少なくするコツは？



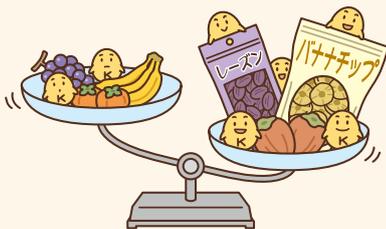
野菜などのカリウムはお湯や水にとけやすく、ゆでることでカリウムの含有量は約20～30%減ります。電子レンジで加熱した場合は必ず水にさらすようにしましょう。



生野菜は水に浸しましょう。細かく切って水にさらすことでカリウムの含有量は約10%減ります。



100%果汁ジュース、野菜ジュース、トマトジュースなどはカリウムが多いので注意しましょう。



干しぶどうや干し柿等のドライフルーツ、干し芋はカリウムが多量に含まれているのでなるべく食べないようにしましょう。



魚、肉などのたんぱく質を供給する食品は、カリウム含有量が多いので食べ過ぎないように注意しましょう。



カリウムはあらゆる食品に含まれているので、食事量が増えるとカリウム摂取量も増えます。