

じんクリニック通信

第5号 2016/9/26

[カリウムについて]

カリウム（英文字で”K”と略されます）は
ミネラルの仲間で様々な食物

（特に野菜・果物・芋類）に含まれています。

じん臓の機能が低下してくるとカリウムを尿に出すことが出来なくなり、体の中にカリウムが蓄積してきます。

カリウムは心臓が規則正しく動いたり
心臓の筋肉が伸びたり縮んだりする働きに
重要な役目を果たしています。

様々な検査結果の中で
すぐに気をつける必要がある
のがカリウムだといえます。

なぜならカリウムは高くなると不整脈を引き起こし

突然死の可能性

があるからです。

裏面へ

透析を行っている方のカリウムの目標値は
3.5-6.0 mg/dl
です。

お渡ししている検査報告書の正常範囲は透析をしていない方の基準です。
透析をしている方とは違うことに注意して下さい。

カリウムをうまくコントロールするためには
食事のカリウムを制限すること以外に
カリウムを吸着して糞便中に出すお薬などがあります。

カリウムを多く含む食品は多くありますが覚えるのはなかなか大変です。
ご希望の方にはカリウムを多く含む食品の一覧を用意してますので
スタッフまで声をおかけください。

日常生活では以下の2点に気をつけてください。

① 野菜類はできるだけ茹でこぼすこと

② 果物は取りすぎないこと

(一日に片手の掌に載るぐらいの量であれば大丈夫と思われます)

透析をしている方は透析中にカリウムを除去することが出来るので
連日でカリウムが高い食品を食べ続けている状態であれば
すぐに危険になることは少ないと思われます。

毎月2回の採血でカリウムの値が非常に高くなっている場合には
スタッフから声をかけさせていただきます。