

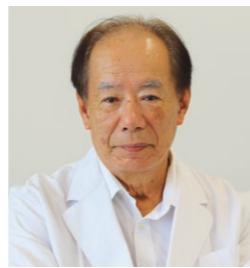
## INTERVIEW

生活の楽しみも忘れずに、  
医師とも相談しながら  
カリウムの管理に向き合っていきましょう。

高カリウム血症は腎不全の患者さんだけでなく、熱中症や感染症、それから服用しているお薬などによっても起こることがあります。腎不全で透析をしている方では、たとえばシャントがうまく機能しない(機能不全)ことが原因でカリウムが十分に除去できない場合がありますが、特別に偏った食事をしない限りは、危険な高カリウム血症になることはありません。こうしたシャント機能不全や熱中症などの対応は医療者に任せてもらうとして、みなさんには食事をはじめ、生活全般を楽しむことも忘れないでほしいと思います。1970年代に透析が

### Doctor

近藤 守寛 先生  
(こんどう もりひろ)



1972年 京都府立医科大学  
医学部卒業、1980年 フラン  
ス ストラスブルグ大学病院腎臓  
病透析科勤務。2018年より洛  
和会東寺南病院 院長。

保険で承認されてから約50年が経過しました。この間に透析の効率も良くなり、新しいお薬も登場して、高カリウム血症に対する考え方も新たな時代に入ったと感じています。バカンスなどで透析を受けることができないとき、おいしいものをたくさん食べたいときには主治医に相談してみてください。また、同じ食事をしたとしてもカリウムの値には個人差があります。ご自身が上がりやすい体質かどうかを主治医に尋ねてみて、その対応と一緒に考えるのもよいでしょう。生活を楽しみながら、カリウムの管理に向き合っていただければと思います。

### [チェックシート]

診察時もしくは次回来院時に、チェックした状況を  
先生にお伝えし、ご相談してみてください。

監修:猪阪 善隆先生(大阪大学大学院 医学系研究科 腎臓内科学 教授)

#### 食事面

カリウム値が上がりやすい  
食生活を送っていないませんか?

- 果物や生野菜を多く食べている
- いもや豆類を多く食べている
- 玉露や緑茶や果汁100%  
ジュース、コーヒーなどを  
飲むことが多い
- 海藻類を多く食べている

#### 生活面

薬を飲み忘れてしまうことがある。

- 飲み忘れない
- 週1
- 週2~3
- 週4以上

便通がある。

- はい
- 時々
- いいえ
- 下剤を服用している

薬を飲み始めてから生活に変化があった。

- 体調が良くなった
- 友人との外出が増えた
- 食事コントロールがしやすくなかった
- 家族との食事が楽しくなった
- 薬を飲むのが嫌でなくなった

医療機関名

アストラゼネカ株式会社

AstraZeneca

LOK211@B

2024年10月改訂

高カリウム血症を正しく知って充実した毎日を。

KnU

vol.3  
2021年春号

## 「カリウム値が高い」 といわれた方へ。心がけていただきたい 食事のポイント



### INTERVIEW

生活の楽しみも忘れずに、  
医師とも相談しながら  
カリウムの管理に向き合って  
いきましょう。

近藤 守寛 先生



管理栄養士  
遠見 寛子さん

## 季節のレシピ



# カリウム摂取量を減らせる

## 季節のレシピ



医療法人 敬仁会 辺見クリニック及び亨ミ胃腸内視鏡内科 クリニックで糖尿病患者を中心に栄養指導を行っている。糖尿病から起因する腎臓病患者への指導も多い。糖尿病学会員、肥満研究学会員。

管理栄養士 辺見 史子さん



### 和風ハンバーグと水菜の油揚げ巻き

エネルギー 370kcal	たんぱく質 27.4g
食塩相当量 2.1g	リン 313mg
調理時間 30分	カリウム 478mg

#### カリウムを抑えるポイント

豆腐は豆類の中でもカリウムが低い食材。下ごしらえによりカリウム量を減らすことができます。玉ねぎはカットしてから、10~20分水にさらすことで約41%カリウムを除去。大根おろしは、しっかり水気を切ることでカリウム量を減らすことができます。

#### 材料(2人分)

##### 和風ハンバーグ

玉ねぎ	44g	サラダ油	6g	片栗粉	4g
大根	120g	大葉	2g	塩	2g
木綿豆腐	150g	ポン酢	6g	こしょう	少々
まぐろ(たたき)	100g			卵	30g

##### 水菜の油揚げ巻き

油揚げ	50g	濃口しょうゆ	12g
水菜	100g	砂糖	6g
ごま油	8g	みりん	12g
大葉	2g	水	30cc

※栄養量は1人分

#### 作り方

##### 和風ハンバーグ

- 玉ねぎはみじん切りにし、10分ほど水にさらし、しっかり水気を切る。
- 大根は皮を剥き、すりおろして水気を切る。
- 木綿豆腐は沸騰した湯で2分ほど茹で、ざるにあげ、布巾などに包んで水気をよく切る。
- ネギトロ用のまぐろ(たたき)をボウルに入れ、△、▲とさらにⒶを加えて、ねばりが出るまで手でよくこね、空気を抜きながら横円形にまとめる。

- フライパンにサラダ油を引き、熱してから△を入れ中火で両面に焼き色がつくまで焼き、ふたをして弱火で2~3分蒸し焼きにする。
- 皿に盛り付け、大葉と△をのせ、ポン酢をかける。

##### 水菜の油揚げ巻き

- 油揚げの三辺に切り込みを入れ開き、沸騰した鍋に入れ、湯を中火にして2分ほど茹でて、ざるにあげて水気を切る。
- 水菜は1cmの長さに切り、3分ほど水にさらす。
- △に水気を切った△をのせて巻き、巻き終わりをつまようじでとめる。
- 熱したフライパンにごま油を引き、△の巻き終わりを下にして中火で焼く。油揚げに焼き色がついたらⒶを入れ、味がなじむまで中火で加熱する。
- 食べやすい大きさに切り、大葉の上に△を盛り付ける。

### 調理方法を工夫しましょう

カリウムの摂取量を減らすポイントは調理法。少し気を付けるだけで、治療食がおいしくなります。

### ▶ 調理時の工夫:茹でる、水にさらす

カリウムは水に溶けやすい性質のため、電子レンジでの加熱や、蒸すといった、水やお湯を使用しない調理方法では、減らす事ができません。多くの場合、茹でるとカリウムは30~40%減らすことができ、生のまま野菜を食べたい場合は水にさらすことできらすことができます。また、水に接している面を大きくするために食材をカットしてから、茹でる、さらすといった調理方法を行なうとよいでしょう。



#### 作り方

##### 揚げ豆腐のきのこあんかけ

- 絹ごし豆腐を食べやすい大きさに切り、沸騰した湯で2分ほど茹でてざるにあげる。しっかりと水分をふき取った後、片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
- えびは背わたを取り除き、軽くたたく。
- まいたけ、しめじは細かく割き、にんじんはせん切りにして10分ほど茹で、水気を切る。
- 細ねぎは小口切りにして10分ほど水にさらし、水気を切る。

##### しいたけたっぷり茶碗蒸し

- しいたけは軸を取り、薄切りにして10分ほど水にさらす。三つ葉は根元を切り落として1cmの長さに切り、3分ほど水にさらす。
- 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、湯通しする。
- 蒸し器に湯を沸かし、ふたにさらしを巻いておく。
- ボウルに卵を割り入れて溶きほぐしたら、Ⓐを入れ混ぜ合わせる。
- △、△と水切りしたぎなんを茶碗に入れ、最後に△を茶こしでこしながら流し込み、蒸氣の上がった蒸し器に入れる。ふたをして強火で3分ほど蒸し、弱火にしてさらに15分ほど蒸す。

<https://www.hyperkalemia.jp/>

高カリウム 充実した毎日を

