

Doctor

阿部 雅紀 先生
(あべ まさのり)

1997年 日本大学医学部卒業、
2007年 日本大学医学部付属
練馬光が丘病院 透析室室長、
2016年 日本大学 腎臓高血圧
内分泌内科 主任教授、現在に
至る。日本透析医学会 常任理
事、評議員、指導医、専門医、
編集委員会委員長。日本腎臓
学会 評議員、指導医、専門医。



Nurse

佐藤 今子 先生
(さとう ときこ)

2004年3月 日本赤十字看護
大学大学院看護学専攻修士
課程修了、2013年 (社)日本看
護協会認定 慢性疾患看護専
門看護師資格取得、2019年
4月 日本大学医学部附属板橋
病院 看護師長補佐、現在に至
る。日本腎臓病協会認定 腎臓
病療養指導士。



カリウムを気にしすぎて、「食べない」のはNG。
困っていること、悩んでいることは
どんどん伝えて、うまくカリウムをコントロールしていきましょう。

カリウム値が高くなる原因

阿部先生:血液中のカリウムの値は、糖尿病や加齢などで腎臓の機能が低下している方が、果物などカリウムを多く含むものをたくさん食べたときに上がります。また、血液が酸性に傾く代謝性アシドーシスという状態でも上がりやすくなります。

佐藤先生:カリウム値が高い方の中には、テレビなどのメディアで“健康に良い”と言われた食品が耳に残ってしまい、毎日同じ食品を食べ続けている方も少なくありません。また、一人暮らしの男性では、コンビニでいつも丼物だけを買って食べているという方も多いです。

阿部先生:ドライフルーツもカリウムの多い食品として注意していただきたいものの一つですが、実は、カリウム値が高いからといって食べられないものはありません。「食べるものがない」ということではなく、「少量ずつ食べる」がポイントです。食べることを怖がって必要以上に食べないでいると、栄養状態が悪くなってしまふため注意が必要です。

佐藤先生:透析を受けている方は欠食も多いのですが、時間が遅くなってからでもいいから必ず食事はとっていただきたいと思ひます。

阿部先生:欠食は血糖値も上がりやすくなりますし、栄養状態の悪化にもつながります。カリウムが多少多い食品であっても、食べられるものであればしっかりと食べていただいて、カリウム値が高くなったら、お薬を服用いただくというのも一つの手段だと思ひます。

カリウム値を上げないために

佐藤先生:毎日どんなものを食べているかを意識するためにも、食事内容を記録しておくことをおすすめしています。記録を見せることで医師や看護師、栄養士からのアドバイスも受け

ずくなると思ひます。秋に食べる機会の増える柿だったら、1日にどのくらいの量を食べられるのか、あるいは、コンビニを利用するときにはどんな組み合わせで主食や総菜を選べばいいのか、季節や患者さんの生活スタイルに合わせた指導ができるよう、私たちも積極的に患者さんの情報を集めています。

阿部先生:食事のほかに、口の中のケアも非常に大切です。歯が抜けたまま放置していると、お肉は噛めないから避けるなど、食事内容がかたよってしまい、カリウム値が高くなるだけでなく、糖尿病が悪化してしまうこともあります。またカリウム値は、高くなっても症状がほとんどあらわれないため、定期的に検査を受けてご自身のカリウム値を確認していただくことも大切です。必要に応じて、腎臓専門医で代謝性アシドーシスの有無を確認する場合もあります。

読者のみなさんへのメッセージ

佐藤先生:カリウムの管理は毎日のことになりますから、「やれない日があってもいい。そのかわり翌日で調整する」というように考えて、どんなものを食べたらいいか迷ったときには「同じ食品を毎日食べ続けない」ことに注意していただくとうい思ひます。そして、困ったり悩んだりしたときは、インターネットだけに頼るのではなく、ぜひ私たちに相談してください。ご自身の体の状態や生活環境に合わせたオーダーメイドの正しい知識を、私たち医療者を通じて取り込んでいただきたいと思ひます。

阿部先生:食事は腎臓を守るためにも重要です。カリウムを気にして「食べない」ということでなく、どのように食べればいいのかを知っていただくことが大切です。塩分に注意して、適切な量のたんぱく質もとりつつ、しっかりと食事をする。食べたいものがあれば、私たちにどんどん相談してください。医師、看護師、栄養士がチームでみなさんをフォローしています。お薬などもうまく使いながら、カリウムをコントロールしていきましょう。

医療機関名

高カリウム血症を正しく知って充実した毎日を。
Know

INTERVIEW

カリウムを気にしすぎて、「食べない」のはNG。
困っていること、悩んでいることは
どんどん伝えて、うまくカリウムを
コントロールしていきましょう。



Doctor 阿部 雅紀 先生 Nurse 佐藤 今子 先生

「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



カリウム摂取量を減らせる

季節のレシピ



大学などで非常勤講師を務めるかわら、テレビや雑誌などでの調理コーディネートを担当する。食品メーカーへのメニュー提案やフードスタイリングも多く、介護食アドバイザー、食育インストラクターなどの資格も持つ。

管理栄養士
後藤 智恵さん



鶏唐の ピリ辛マヨソース

市販の唐揚げで作れます!

エネルギー 369kcal	たんぱく質 13.5g
食塩相当量 1.5g	リン 119mg
カリウム 237mg	

カリウムを抑えるポイント

生で食べる野菜は水にさらし、焼いたり炒めたりする野菜は茹でてから調理すると、カリウムが減らせます。唐揚げはマヨネーズを添えるとさらにカロリーがアップ。ごま油を使うとカロリーだけでなく風味もプラスされます。味つけに塩分が少ないマヨネーズや顆粒和風だしを使うと塩分量が抑えられて便利です。

材料(2人分)

レタス	30g
マヨネーズ	20g
スイートチリソース	20g
鶏の唐揚げ(市販品)	200g
レモン	30g

※栄養量は1人分

作り方



1 レタスは食べやすい大きさにちぎり、10分水にさらす。

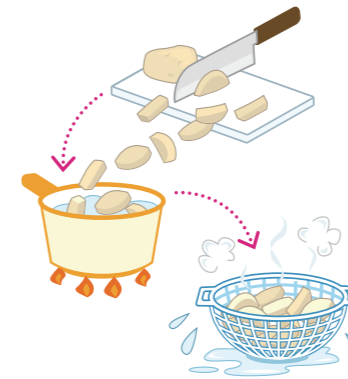
2 マヨネーズとスイートチリソースを混ぜておく。

3 器に水気をよく切ったレタス、鶏の唐揚げを盛り付け1のソースをかける。

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。

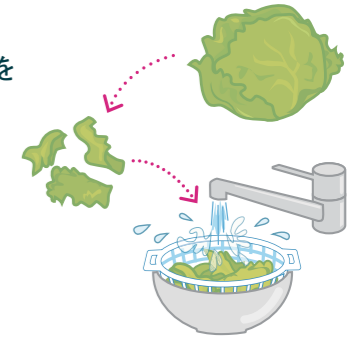
ゆでる

水に接する表面積が大きくなるように切り、ゆでます。ゆで汁は食品から出たカリウムを含んでいるので捨てます。



水にさらす

生で食べる野菜などを小さく切ってから水に10~20分程度さらした後、水をよく切ります。



WEBサイト 高カリウム.jpの「食材別カリウム辞典」では日頃の食事でする「食材」のカリウム値を簡単に調べることができます。



カリウムが少ない食材



食材別カリウム辞典

カリウムが多い食材



キバラ・脂身つき (10g) カリウム 19mg	カキ 1個 (60g・正味15g) カリウム 29mg	豚ロース・脂身つき・厚切り (150g) カリウム 465mg	サケ 1切れ (120g) カリウム 420mg
サラダ菜 1枚 (9g・正味8g) カリウム 33mg	板こんにゃく・精粉 (50g) カリウム 17mg	ほうれん草 1株 (20g・正味18g) カリウム 124mg	玉露・抽出液 (200g) カリウム 680mg

正しく知って 充実した毎日を

高カリウム.jp

知識 レシピ 辞典

https://www.hyperkalemia.jp/ 高カリウム 充実した毎日を

