

おのくり透析通信

令和7年7月9日発行

Vol.3

尾道クリニック 管理栄養士

今回のテーマ

～ カリウムに注意しよう ～

透析患者さんがカリウムを摂りすぎると...

危険

体内の**カリウム**が**過剰**になり、こんな症状が！！



手足の痺れる



吐き気



心臓がドキドキする

最悪の場合...

心停止



目標

血清カリウム値の

管理目標値は... **3.5～5.5** mEq/L



カリウム値が**高い**ときは食生活を振り返ってみましょう！

→ 血清カリウム値が**5.5** mEq/L **以上**のとき

□ カリウムが多く含まれる食品の**量・頻度**は多くありませんか？

□ カリウムが多く含まれる食品を**重複**して摂取していませんか？



野菜



果物



芋



豆類



海藻



ナッツ類



ジュース



豆乳



牛乳



緑茶



珈琲

など

□ **肉**や**魚**を食べすぎていませんか？

□ 全体の**食事量**や食事の**バランス**に問題はありませんか？

□ **サプリメント**や**健康食品**（青汁など）を摂取していませんか？