

おのくり透析通信

令和7年9月17日発行

Vol.8

尾道クリニック 管理栄養士

今回のテーマ

～ リンに注意しよう ～

透析患者さんがリンを摂りすぎると...

危険

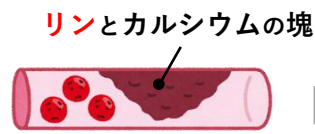
体内のリンが過剰になり、こんな症状が！！



体の痒み



骨が脆くなる



リンとカルシウムの塊

血管が硬く
詰まりやすくなる



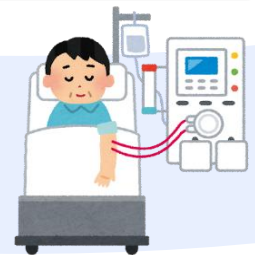
心不全



脳梗塞

目標

血清リン値の
管理目標値は... **3.5**～**6.0** mEq/L



リン値が**高い**ときは食生活を振り返ってみましょう！

→ 血清リン値が**6.0** mEq/L **以上**のとき

□ **主菜**（肉・魚・卵・豆腐）を食べすぎていませんか？

□ リンが多く含まれる食品の**量・頻度**は多くありませんか？



練り物



加工肉



即席麺



冷凍食品



ジュース



菓子パン



牛乳



ヨーグルト



チーズ



アイスクリーム



洋菓子



ナッツ類



骨も食べる魚



魚卵



レバー

など