



だより



TheHOLONICS

2020.6号

## 合併症を予防しよう

ホロニクスグループ 栄養管理部

透析患者さんの合併症を予防するために、各検査項目には目標値が設定されています。  
目標値と合併症を理解して、食事療法に取り組んでいきましょう！

### ●血圧：週初めの透析前血圧で 140/90 mm Hg 以下（心機能低下がない場合）

合併症

高血圧により動脈の壁に負担がかけ続けられるため、動脈硬化が進行。

スムーズに血液が流れなくなるため、脳梗塞、脳出血、心不全、眼底出血などが起こりやすくなる。

### ●カリウム (K) : 3.6 ~ 4.8mEq/L

合併症

手や口のしびれ、脱力、味覚異常など。

電解質のバランスが崩れ、不整脈や心室細動も起こりやすくなる。

### ●リン (P) : 3.5 ~ 6.0mg/dL

### ●カルシウム (Ca) : 8.4 ~ 10.0mg/dL

### ●副甲状腺ホルモン (PTH) : 60 ~ 240pg/ml



合併症

カルシウム低値

リン高値

副甲状腺が刺激され、副甲状腺ホルモン (PTH) の分泌増加

骨を溶かして血中のカルシウム濃度を  
増加させる

血中カルシウム上昇 + 高リン血症

- ①リンとカルシウムが結合し、血管の壁や弁にくっついて硬くする。（異所性石灰化）  
動脈硬化、心筋梗塞、呼吸困難のリスクが上がる。
- ②骨がもろくなり、骨折しやすくなる。

目標値は、病態・年齢などにより異なることがあります。

医師・管理栄養士にご相談ください。



参照：慢性腎臓病に伴う骨・ミネラル代謝異常の診療ガイドライン 2012

血液透析患者における心血管合併症の評価と治療に関するガイドライン 2011



## 透析食レシピ紹介

### 「春巻き」



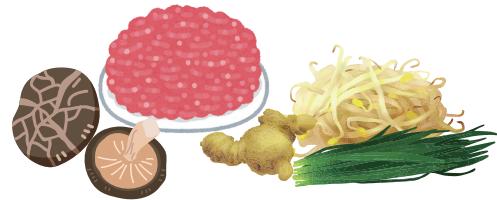
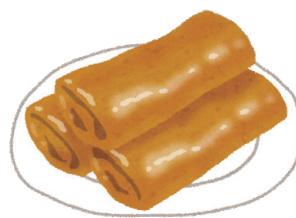
うまいの強い干し椎茸の戻し汁を活用することで減塩になります。具にしっかりと味がついているため、調味料をつけずそのまま食べられます。

#### 材料 (2人分・5本)

春巻きの皮	5枚
水溶き薄力粉(のり用)	大さじ1
卵	1個
緑豆春雨(乾)	20g
豚ひき肉	50g
すりおろし生姜	小さじ1
もやし	50g
ニラ	10g
干し椎茸	1枚
水(戻す用)	50ml
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
A オイスタークリーミングソース	小さじ2
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
ごま油	小さじ1
水溶き片栗粉	
片栗粉	大さじ1/2
水	大さじ1/2
揚げ油	適量

#### 作り方

- ①干し椎茸は水で戻して絞り、千切りにする。(戻し汁は残しておく)
- ②緑豆春雨はお湯で戻し、食べやすい長さに切る。
- ③ニラは4cm幅に切る。
- ④卵を溶き、フライパンで炒り卵を作り、お皿に取る。
- ⑤すりおろし生姜と豚ひき肉を中火で炒め、色が変わってきたら、もやし、椎茸、ニラ、Aを入れてさらに炒める。
- ⑥全体に火が通ったら②、④、干し椎茸の戻し汁を入れて炒め、水溶き片栗粉でとろみを付け、火を止める。
- ⑦粗熱を取り、春巻きの皮で巻き、のりでとめる。
- ⑧170°Cの揚げ油でこんがりと色付くまで3分ほど揚げる。



油で揚げるのが面倒な場合は、揚げる前の春巻きの表面に油を塗ってオーブントースターで焼いても美味しく仕上がります。



#### 1人分の栄養素

エネルギー:304kcal、たんぱく質:11g、脂質:18.6g、リン:111mg、カリウム:237mg、食塩相当量:1.0g