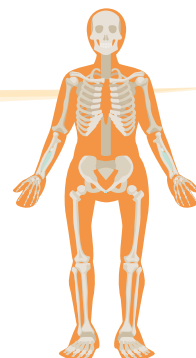


長期透析の骨への影響

ホロニクスグループ 栄養管理部

骨の新陳代謝

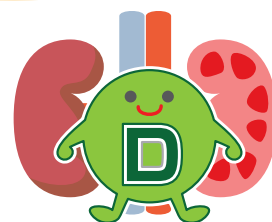
体の成長が止まっても、骨は常に新陳代謝を繰り返しています。古くなった骨を溶かす「骨吸収」と、溶かしたところに新しい骨を作る「骨形成」が行われ、ホルモンやビタミンDなどが関与しています。この新陳代謝のバランスが崩れると、骨粗鬆症や骨折のリスクとなります。



カルシウム代謝異常の骨への影響

ビタミンDは、腎臓で活性化され、活性型ビタミンDとなって、

- ①カルシウムの吸収を助ける
- ②リンの尿への排泄を促進する などの働きをします。



ところが、腎機能が低下すると…

ビタミンDを活性化できない

尿中へのリン排泄の低下

腸でのカルシウムの吸収が低下

血中のリン上昇(高リン血症)

血中のカルシウム低下(低カルシウム血症)

副甲状腺ホルモンが多く分泌され、カルシウムを骨から血中に補う

骨がもろく、骨折しやすい状態になる





骨疾患の予防と治療のポイント

高リン血症の予防

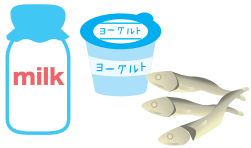
- ・たんぱく質は適量まで→肉類・魚介類・卵類・大豆製品・乳製品など、たんぱく質の多い食品は、同時にリンも多く含みます。適量を摂取しましょう。
 - ・リンを多く含む食品をひかえる→たんぱく質を適量摂りつつ、リンを摂り過ぎないためには、リンを多く含む食品に注意が必要です。
- 例) 乳製品・レバー・干物・ハム・練り製品(ちくわなど)・インスタント食品



カルシウムの多い食品(乳製品・小魚など)はリンも多く含まれているため、継続的な摂取は高リン血症のリスクを高めてしまいます。

→透析患者さんのカルシウムコントロールは薬剤での調整が適しています。

乳製品や小魚などを摂取される場合は量や頻度に注意しましょう。



透析食レシピ紹介

ぶりの照り焼き

ぶりは魚類の中でも、リンが少なくたんぱく質が多い食品です。

また、付け合わせの大根おろしは、軽く絞ると、水分と同時にカリウムが減らせます。

作り方

- 材料(2人分)
- ぶり80g×2 切
 - 塩(下処理用)0.4g
 - 油大さじ 1/2 (6g)
 - 大根40g
 - 青ねぎ4g
 - A { 濃口醤油 ...小さじ 2(12g)
 - 酒小さじ 2(10g)
 - みりん小さじ 2(12g)
 - 砂糖小さじ 1(3g)
 - おろししょうが(チューブ入り)約 2 cm(1g)

- ①青ねぎは小口切りにし、大根はすりおろす。
- ②ぶりの切り身に塩(下処理用)をぶり 10 分間置いておく。
- ③②をザルなどに入れて熱湯をまわしかけ、表面が白くなったら水に取る。
- ウロコや汚れがあれば、洗い流す。(霜降り)
- キッチンペーパーで水気をふき取る。
- ④フライパンに油を熱し、ぶりを焼く。
- ⑤両面に焼き色がついたら蓋をし、弱火で3分程度蒸し焼きにする。
- ⑥ぶりに火が通ったら A を加え、中火でたれに照りがでるまで煮詰める。
- ⑦⑥を皿に盛り、青ねぎをぶりかけ、水気を絞った大根おろしを添え、完成。

1 人分の 栄 養 素 エネルギー：238kcal、たんぱく質：17.7g、脂質：17.1g、リン：120 mg、カリウム：380 mg、食塩相当量：1.4g (1.2+0.13) ※カリウムは生で算出