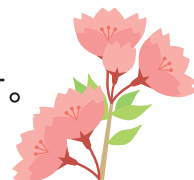


透析患者に起こりやすい合併症とその予防

ホロニクスグループ 栄養管理部

透析治療を受けるなかで、さまざまな合併症が出現してくることは避けがたいことです。できる限り、日々体調良く過ごすことができるよう、合併症に対する備えが必要となります。今回は透析患者さんに起こりやすい合併症と、その予防についてまとめました。



透析中に起こる合併症

●低血圧、悪心、嘔吐、筋けいれん(こむら返り)

原因：透析と透析の間の水分貯留が多く、除水量が多い時に起こりやすいです。

予防：塩分と水分を控えましょう。

過剰な塩分摂取は喉が渇きやすくなり、飲水量が多くなるため、減塩が大切です。塩分摂取の目標は1日6g未満です。

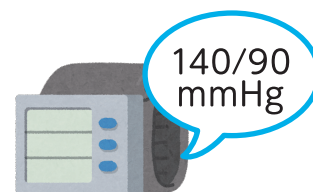


慢性的な合併症

●高血圧

原因：塩分摂取、水分の過剰貯留、不適正なドライウェイト等が関与しています。高血圧は動脈硬化を進行させ、さらに脳血管障害や心筋梗塞、心不全を引き起こしやすくなります。

予防：血圧管理の目標は、透析前血圧140/90mmHg以下です。塩分管理がとても重要です。塩分摂取の目標は1日6g未満です。



●異所性石灰化

原因：リンとカルシウムの蓄積で石灰化が生じます。

さらに副甲状腺ホルモン(PTH)がたくさん出ると骨からカルシウムとリンを引き出して、骨以外の部分にくっつきやすくなります。

血管が石灰化すると、血液の流れが悪くなり狭心症や心筋梗塞のリスクが高まります。石灰化が一度起きてしまうと、もう元には戻せません。



予防：リンコントロールを良好にしましょう。

食事バランスを整え、リンを多く含む食品(加工品、乳製品、小魚等)を控えたり、リン吸着薬を適切に内服することが大切です。



●便秘

原因：水分制限やカリウム制限による食物繊維不足、運動不足、薬剤の内服（カリウム抑制薬、リン吸着薬等）が影響します。

予防：規則正しい食事で、適切な排便リズムを期待できます。

野菜、きのこ、こんにゃく等の食物繊維が豊富な食材を十分に摂りましょう。また乳酸菌やビフィズス菌を多く含む食品を摂り、善玉菌のチカラで腸内環境を整えましょう。

※血清カリウム値、リン値が高値の方は、食事内容の調整が必要です。
管理栄養士と一緒に進めていきましょう。



🍲 透析食レシピ紹介

「タラのカレームニエル」

魚は干物や塩漬けではなく、生の魚を選ぶと塩分を抑えることができます。今回は、生のタラを使用し、香辛料の風味を活かして減塩でも食べやすく仕上げました。

材料（1人分）

タラ ……………1切れ(80g)
こしょう ……………少々
カレー粉 ……………小さじ1/2(1g)
小麦粉 ……………小さじ1(3g)
油 ……………小さじ1(4g)

タルタルソース

マヨネーズ…大さじ1と1/2(18g)
玉ねぎ ……………1/8個(20g)
乾燥パセリ ……………少々

作り方

- ①タルタルソースを準備しておく。
玉ねぎはみじん切りにし、水さらしする(20分以上)
玉ねぎの水分をきり、マヨネーズ、乾燥パセリと混ぜ合わせる。
- ②タラの水分をふき取り、こしょう、カレー粉、小麦粉を全体にまぶす。
- ③フライパンに油を入れて熱し、②を両面香ばしく焼く。
- ④皿に盛り、①のタルタルソースをかけて完成。



1人分のエネルギー：248kcal
栄養素 たんぱく質：14.9g、脂質：18.0g、リン：203mg、カリウム：334mg、食塩相当量：0.5g