

検査値について

ホロニクスグループ 栄養管理部

今回は主な検査項目について、基準値と異常値（高値）で生じる症状についてお話しします。食事療法の必要性を再確認し、合併症を予防しましょう！



血中尿素窒素(BUN) 基準値：70～90 mg /dL(透析前)

尿素窒素は、たんぱく質が体内で代謝されてできる老廃物のひとつです。蓄積すると、尿毒症を引き起こす危険があります。

尿毒症の症状

- 倦怠感、浮腫
- 食欲不振、吐き気などの消化器症状
- 昏睡、痙攣などの神経症状



尿素窒素は、たんぱく質の摂り過ぎのほか、摂取エネルギー不足でも高値となります。エネルギーが不足すると、体たんぱく質（筋肉）が分解されるためです。エネルギー・たんぱく質は適正に摂取しましょう。（詳しくは管理栄養士までお尋ねください）

リン 基準値：3.5～6.0 mg /dL

リンは体内で主にカルシウムと結合し、骨を形成しています。リンが過剰にあると、血液中でカルシウムと結合し、関節や皮膚、血管などに沈着してしまいます（異所性石灰化）。

異所性石灰化が進行すると

- 関節が動かしづらくなる
- 皮膚のかゆみ、重篤な場合は潰瘍になる
- 心臓や肺の機能が低下する



また、血液中にカルシウムを補おうと骨が破壊されるため、骨は次第にもろくなっていきます。

リンの1日の摂取目安量は、個人差があるため管理栄養士にご相談ください。





カリウム 基準値：3.6～5.4mEq/L

カリウムは体内での水分の調整、筋肉や神経の働きを助ける役割があります。

カリウムが蓄積すると

- 倦怠感
- しびれ、筋麻痺
- 不整脈、重篤な場合は心停止



カリウム摂取上限量：2000 mg未満 / 日

(参考文献) 日本透析医学会ガイドライン
慢性腎臓病に対する食事療法基準



透析食レシピ紹介

関西風お雑煮



野菜は水にさらしておくことで、カリウムを減少させます。
白味噌は、一般的な味噌に比べ、塩分量が少ない特徴があります。だし汁の量は少ないですが、餅を焼くことで香ばしさをプラスし食べやすく仕上げました。

材料 (1人分)

餅(丸餅)2個(70g)
鶏もも肉40g
大根20g
人参20g
椎茸1枚(10g)
絹さや2枚(3g)
だし汁70cc
白味噌小さじ1(6g)

作り方

- ①具材はそれぞれ食べやすい大きさにカットしておき、野菜は水にさらしておく。
- ②餅はできあがりのタイミングに合わせ、焼いておく。
- ③鍋にだし汁と①を入れ、煮る。
- ④具材に火が通ったら、味噌を溶き入れる。
- ⑤器に盛り付けて完成。



1人分の
栄 養 素 エネルギー：237kcal
たんぱく質：13.2g、カリウム：265mg、リン：108mg、食塩相当量：0.6g
※カリウムは「生」の値で算出しています。