

透析だより



5月

少しずつ暖かくなり、外出する機会も多くなってくるのではないのでしょうか？今回は、**骨粗鬆症**についてです。透析の患者さんは、同年代の方と比べて、骨折のリスクが 4倍以上 高くなると報告されているそうです。

◎なぜ骨折しやすくなるのでしょうか？

腎臓の働きが悪くなると、カルシウムが吸収されにくくなったり、リンが蓄積しやすくなるためです。

その状態が長く続いてしまうと、骨がもろく、骨折しやすい状態になってしまいます。

<<骨折しにくい体づくりの食事ポイント>>

ポイント①

「リンを多く含む食品の摂取を控えましょう」

インスタント麺、ハム等の肉加工品、ちくわ等の練り物、乳製品、小魚に多く含まれています。これらの食品を続けて食べないように注意しましょう！



ポイント②

「筋力の低下を防ぎましょう」

過度なリン制限は、筋肉を作るために必要なたんぱく質不足にもつながります。筋肉が減ると、転倒しやすくなり、骨折のリスクを高めるため、**肉や魚、卵、大豆製品**から必要なたんぱく質を摂りましょう！

<1日当たりの目安量>

肉や魚・・・手のひらサイズ 豆腐・・・1/8丁 卵・・・Mサイズ1個

※注意※

一般的に、骨を丈夫に保つ栄養素としてカルシウムの補給が勧められています。しかし、カルシウムを多く含む食品（乳製品や小魚）はリンも多いため、透析患者さんの場合は食事からの積極的なカルシウム補給は高リン血症につながるため注意しましょう。

<カルシウムが多くリンが少ない食品例> ()内はカルシウム量

もずく（カップのもずく酢2個：約50mg）、ひじき（小鉢1皿：約100mg）

※牛乳コップ1杯：カルシウム200mg

様へ

