



透析だより 4月



日に日に暖かさが増す季節になりましたね。畑作業をしたりグランドゴルフをしたり、外での活動もしやすいことと思います。

今月は透析治療の中でもっとも大切な「**栄養状態を保つポイント**」についてお話します。

あなたの身体、栄養は足りてる？ 足りてない？

「今日は体重増えてないかな…」「今月はカリウムが高くなってないかな…」と皆さん治療に来るたびに考えていませんか？

自分流に食べることを制限し過ぎることで栄養状態を低下させてしまうことがあります。

栄養状態をみる検査値：ALB「アルブミン」

アルブミンは血液中に最も多く含まれるたんぱく質のひとつです。食事から摂取したたんぱく質などを材料として主に肝臓で作られ、血液や筋肉などに存在し細胞の働きを助ける機能をもっています。

透析前のアルブミン値が高いほど、栄養状態が良いことを示します。

目標値：3.6g/dL 以上

* アルブミン値以外にもBUN（尿素窒素）やリン、体重の増加など全体をみて栄養摂取が十分かどうかを判定します。

今日から出来る栄養アップのポイント

①毎食アルブミンのもととなるたんぱく質を摂りましょう。

もちろん摂りすぎはリンやLDL コレステロールを高める要因となります。

さんの1回の目安：魚（切身）なら _____ g



肉類なら _____ g



②偏らないよう出来るだけいろいろな種類を食べましょう。

鯖や鰯などの青魚には認知機能を維持すると言われるDHAが多く含まれます。

豚肉にはエネルギー代謝に必要なビタミンB1、牛肉には鉄分を多く含みます。

③おかずだけでなく、主食となるご飯、野菜類も一緒に摂ることで栄養の吸収を高めま



様