

「カリウムって何？」

カリウムは、腎機能によって食事制限が必要な人とそうでない人がいます。

カリウムと言う栄養素の名前を耳にしたことがある人も多いと思います。カリウムは、ナトリウムと同じようにミネラルの一種で、生野菜や果物、豆類や芋、海藻にも比較的多く含まれています。カリウムは尿へナトリウム排泄を促してくれるので、高血圧の方にはうまく活用することで良い効果をもたらすこともあります。しかし一方、腎臓の機能が低下すると、カリウムを尿へ排泄することが出来ず、血液中にカリウムが貯まりやすくなります。その結果筋肉の収縮に大きく影響し、さらには心臓に重篤な不整脈を来すこともあります。



昔から「スイカは腎臓に良い」と言われてきましたが、カリウム豊富なスイカはナトリウムを排泄してくれる働きがある一方、腎機能が低下している人にとってはカリウムもナトリウムも排泄されずに体内に蓄積して、かえって危険な状態に陥ることもあるため、注意が必要です。これはスイカに限らずカリウムの多い食品すべてにあてはまります。

それでは「私は腎臓病だがカリウムが貯まりやすいのだろうか？」という疑問が生じるとと思いますが、同じ腎臓病でも腎機能の違いによって、食事中的カリウム制限が必要な人と、必要でない人がいます。これについてはかかりつけ医の先生や管理栄養士にぜひご相談いただき、各自に合った適切な食事管理を心掛けてください。

月に 1 度の受診が、健康への第一歩です。

FROM-J に参加して

ひが内科クリニック 参加者 F. I.様

私が現在のかかりつけ医の先生のお世話になり始めてから 13 年目になり、その間の糖尿病健康手帳も 4 冊目が綴じられました。その内容を見るとその時々のご食事、運動等生活習慣の結果が如実に反映され、一喜一憂の数字が綿々と記録されております。その中でもやはり大事なことは食生活で、摂取カロリー等毎月の血液検査に表れてきますので、油断が出来ません。2009 年からの管理栄養士の先生によります生活、食事面での適切なご指導は、かかりつけ医の先生の診察結果をより具体化されたものでありました。私は、日常の食生活は全て連れ合いに依存しており、3 ヶ月に一度の管理栄養士の先生との面談には可能な限り連れ合い同伴で臨みました。

私は、糖尿病と同時に高血圧の治療も受けていることから、糖分・塩分・蛋白質・カリウム等のコントロールが大事とされているため、かかりつけ医・管理栄養士の両先生に多大なご迷惑をおかけしております。20 年余の病歴で一進一退の病状ですが最近に至り、特に血圧の数値に改善の兆しがみられ、両先生の治療・栄養指導の効果が表れてきたように感じます。特に食材の面でオリーブ油の効果的活用、塩分・蛋白質等の摂り方等、再認識いたしました。今回の研究に参加し、今までの食生活を見直す機会にすることが出来、私以上に連れ合いが大変参考になったとのことでした。今後とも、両先生の教えを良く守り、二人三脚で頑張っていきたいと思っております。本当にありがとうございました。

FROM-J 研究リーダー 筑波大学大学院人間総合科学研究科 山縣 邦弘

〈お問い合わせ先〉

FROM-J データセンター TEL:0120-15-2664(平日 9:00~17:30)

※参加ご辞退のお申し出と行き違いに本紙がお手元に届きました場合は、ご容赦ください。