

(mg/dl) が 70 を超えると皮膚の痒みや結膜炎、手足のいろいろな感等が出現すると言われています。リンは体の至る所に存在し、細胞膜となったり、遺伝子の構成成分になったり、エネルギーを蓄える分子の一部となったりと人間が生きていく上で不可欠なものなので、リンが低い事も大問題なのですが、リンの体外への排泄ルートを持たない透析患者さんの場合、殆どの場合はリンが高い（多すぎる）事が問題となってしまいます。

2) リンは何故高値になるの？

通常成人は1週間に 8000mg 程度のリンを摂取し、そのうち 5000mg 程度を吸収します。1回4時間の血液透析で取り除く事ができるリンの量は約 900mg なので、週3回で除去できるリンは 2700mg 程度という事になり、2000mg 以上のリンが体に残ります。腎不全で無尿の場合、一旦吸収したリンを体外へ排泄する経路は基本的には透析しかありませんので、体にリンを貯めないようにするためには食事から摂取するリンの量を減らすか、透析のリン処理量を増やすしかありません。リン摂取を制限する方法としては①リン制限食、②リン吸着薬使用、の二つが考えられます。

① リン制限食

一般的には透析患者さんは蛋白質摂取を一日 1.0～1.2g/kg (ドライウエイト) とし、その上でリン摂取を一週間 4900mg まで減らす事が勧められています。これは一日当たりの蛋白摂取量 54g 程度に相当しますが、皆さんにお渡ししている栄養処方と比べて少ないはずですが、リンは食べ物全てに含まれますが、蛋白質に多く結合しているため栄養価の高い食品に多く含まれる傾向があり、リンを減らすために蛋白質摂取を減らす事が多いのが現状です。しかし体を維持するためには蛋白質は必要です。栄養、蛋白質は必要な量をしっかり摂って、腎不全のために体に貯まり易いリンを減らす工夫をしましょう。蛋白摂取量を健常人に比して制限するからこそ、摂取する蛋白質は吸収しやすく、体内で利用しやすい動物性蛋白を主体とし、偏らないように植物性蛋白も織り交ぜてバランスよく取って頂きたいと思います。その中で特にリン含有量の多い食品は避けるようにしましょう。具体的には図のようにかつお、マグロの赤身、うなぎ、牛レバーなどはリンの含有量が多い食品です。意外に

