

リンを多く含むものにピーナッツ、ソラマメなどがあります。また、食品添加物はリンを含むものが多く、保存料などを含む加工食品は元の素材のみの場合と比べて高いので避ける事をお勧めします。



② リン吸着薬



前述のように過度の蛋白制限は栄養障害を招きますので、維持透析で体調が向上し、食欲の回復した患者さんの場合、体重が減少しない程度の蛋白摂取をすると、透析だけで十分にリンを取り除くのは実は困難です。この場合、栄養は摂取して頂き、その食事の中からリンだけを取り除くためにリン吸着薬をお渡しします。現在処方できる薬剤には①炭酸カルシウム、②イオン交換ポリマー（塩酸セベラマー）、③金属含有リン吸着薬（炭酸ランタン）の三種類があります。

リンが高くなる理由は食事以外にもあります。特に副甲状腺ホルモンが高値の場合、ホルモンが骨を壊す事でリンも上昇し、更にホルモンを抑える治療としてビタミンD製剤を使い食事からのリンの吸収を上昇させている事もあります。この場合はホルモンの値が下がる事でリンの値も低下してきますので、無理に食事を制限するのは止めましょう。

また、時折食事量が減少し、体重もどんどん減少しているのにリンが高くなる事があります。これは摂取する栄養が不足しているため、自分の体を壊してエネルギーを作っているからかもしれません。体、細胞の殆どは蛋白質でできているので、壊してエネルギーを作ればリンが放出されます。この場合はむしろ食事量、蛋白摂取量ともに増量する必要があります。

透析でのリン処理を増やすためには透析処理全体を増やすしかなく、方法としては①透析時間を長くする、②透析膜（ダイアライザ）の面積を大きくする、③血液処理量（Qb）を増やす、の三つが考えられますが、低分子物質であるリンの処理に最も有効なのは①の時間延長だと言われています。

またリンが体の中で最も多く存在するのは骨なのですが、適度な運動の結果、骨、筋肉の形成が促進されると血清無機リンは利用されて低下したとするデータもあります。

このようにリンのコントロールは大変複雑ですが、それでもやっぱり大切なのはしっかり食べて、しっかり処理する事です。壊れてしまった腎臓の仕事全てをこなすには透析だけではちょっと不足ですが、薬、食事、運動等も含めて考えれば十分可能です。

ちょっとだけ気をつけて美味しく食べて、食欲の秋を楽しく乗り越えましょう！