



2010年12月

さくら

発行：偕行会透析医療事業部 さくら編集委員会

定期採血の結果から塩分摂取量を見てみましょう



偕行会岐阜 中津川共立クリニック 事務長 野溝明弘

中津川市をご存知でしょうか？名古屋市から北東に約 80km の位置にあり、岐阜県と長野県の県境です。木曾路の馬籠宿も中津川市にあり、紅葉の時期は観光客でいっぱいです。栗きんとんも中津川銘菓で「すや」「川上屋」は特に有名で、ちょうど今が美味しい季節です。中津川共立クリニックはこの中津川市にある透析施設です。

今年の夏に中津川共立クリニックは新築移転し、60 台の透析装置を備えた快適な透析施設に生まれ変わりました。透析室の大きな窓からは山の景色がすばらしく、この開放感は、おそらく偕行会の中でも一番ではないでしょうか。

最近では朝、霜で真っ白になる景色を時々見かけ、薄氷がはったと患者さんから聞く日もあります。

寒くなってくると血圧が高くなってくることがありますね。患者さん自身の自己管理で調整できる部分に、塩分と水分の摂取調整があります。栄養の勉強を習得された方はご自身で評価できると思いますが、食事記録をして塩分摂取量を求めることはなかなか難しいものです。そこで今回は、塩分摂取量の評価を定期採血の結果から計算で求める方法をお教えします。自分がどれくらいの塩分を摂取しているかを毎月チェックし、自己管理の参考にしていただければ幸いです。

1) 血清ナトリウム値では塩分摂取量を評価できない？

定期採血で見ることのできるナトリウム値は「140mEq/L」などの表示になっています。この値が 144 と高ければ塩分摂り過ぎで、137 と低ければ塩分制限ができていないと評価されている方を見かけますが、多くの場合は誤りです。「mEq/L」という単位は 1L の水の中にどれだけのナトリウムが溶けているか、という濃度を表しています。ある濃度の食塩水に食塩