



第4号 透析だより



☆今回は、K(カリウム)値についてお便りします。

1ヶ月に2回、採血があり、気になるカリウム値・・・(+o+)
正常な腎臓はカリウムを調整することができますが、腎不全では おしっこの
量も減り、排泄されずにカリウムが血液中にたまってしまいます。

◎透析患者さんの目標カリウム値は、**3.6~5.5mEq/l**です👉

カリウムを下げるお薬
もありますが、なるべく
食事でコントロールし
ていきましょう！

カリウム値が高すぎるとこんな症状があります！

- ・手指、唇がしびれる・話がしにくい
- ・だるい、胸が苦しい
- ・意識がなくなる
- ・ひどい場合には不整脈を起こして重篤な状態になる など・・・



逆にカリウム値が低すぎるとこんな症状があります！

- ・吐き気、だるさ
- ・筋肉のけいれん
- ・血圧が上がる、不整脈 など・・・



※夏野菜や果物がおいしい季節になりました(^u^)♪

1日に食べてもいい目安量は**50g**です👉 どのくらい食べられるのかな～

- ・バナナ・・・半分
- ・メロン・・・1/6個
- ・キウイフルーツ・・・半分
- ・パイナップル(カットされているもの)・・・3~4個
- ・スイカ(カットされているもの)・・・2~3個
- ・ゴーヤー・・・1/4個
- ・とうもろこし・・・1/3本
- ・トマト・・・1/4個



などです。参考にしてみてください☆

食べる量、調理方法に気を付け、夏を乗りきりましょう(^O^)/