



3月 透析食だより

2019年3月

日ごとに暖かさを感じる季節になってきましたが、皆さま、いかがお過ごしでしょうか？花粉症の方にはつらい時期かと思いますが上手に対策をしてお出かけし、春を楽しみましょう。寒い冬の生活で体が固くなっていませんか？今回は骨粗しょう症について振り返ってみましょう。

骨粗しょう症について

骨粗しょう症のチェックポイント

- ★ 身長が縮んだ(最も高い時から4cm以上)
- ★ 背中を壁にぴったりと付けて立とうとすると、後頭部が壁に付かない。
- ★ 腰や背中に痛みがある。
- ★ 両親のどちらかが大腿骨近位部骨折を経験している。

骨粗しょう症による骨折の危険因子

- ☆ 高齢者
- ☆ 体重が軽い
- ☆ 飲酒量が多い
- ☆ たばこを吸っている
- ☆ 軽微な外傷で骨折したことがある
- ☆ ステロイド薬を内服している
- ☆ 関節リウマチに罹患している
- ☆ 両親のどちらかが大腿骨近位部骨折を経験している

(糖尿病ライフ さかえ より)

骨粗しょう症にはカルシウムを多く取る
といいといわれていますが...

カルシウムは十分に取ったほうがよいかというと、透析患者様では高リン血症を合併することが多いため炭酸カルシウムが処方されることが多く食事からのカルシウム目標量を設定することはありません。

リン吸着薬は飲み忘れの無いように。
ドクターの指示に従って正しく服用しましょう。

透析をされている方のポイント

たんぱく質摂取量を適正に 肉・魚・卵・豆製品・乳製品の食べ過ぎに注意しましょう。

カルシウムの多い食品はリンも多いので注意が必要です。

カルシウムを多く含む食品



日常の骨粗しょう症予防はどうすればよいでしょう

リンが気になってカルシウムの多い食品の肉・魚・卵・大豆製品を全くやめてしまうと、低栄養になったり、筋肉が落ちて転倒等の原因になったり、貧血になったりするるので、よくありません。



理想の目標数値に早く慣れることがポイントです



ちらし寿司、茶碗蒸し、西京焼き、サラダ、煮豆

御飯、照り焼き、ごま豆腐、オイスター炒め、黄桃缶

食品分類

(腎臓病の食品交換表より)

食品分類		単位	たんぱく質	1単位の平均エネルギー	おおよその当院の分類					
I. たんぱく質を含む食品				(1単位=たんぱく質3g)						
表1	御飯	御飯	御飯	1単位	3g	150Kcal	5.0単位	750Kcal	15g	
	パン・麺	パン・麺	パン・麺							
		その他								
表2	副食・デザート	果実	果実	1単位	3g	150Kcal	1単位	150Kcal	3g	
		種実	種実							
		いも	いも							
表3	副食・付け合せ	野菜	野菜	1単位	3g	50Kcal	1.5単位	75Kcal	4.5g	
表4	メインとなる副食(主菜)	魚介	魚	1単位	3g	30Kcal	12.5単位	375Kcal	37.5g	
			水産練製品							
			貝							
			いか・たこ・えび・かにほか							
			肉							獣鶏肉
			卵							卵
豆とその製品	豆・豆製品									
乳とその製品	乳・乳製品									
II. たんぱく質を含まない食品										
表5	エネルギー源となる食品	砂糖	砂糖				不足エネルギーを補う	80Kcal		
		甘味品	甘味品							
		ジャム	ジャム							
		ジュース	ジュース類							
表6	エネルギー源となる食品	油脂	油・その他					257Kcal		
別表1~5		別表1 きのこと海藻・こんにやく						13Kcal		
		別表2 嗜好飲料<アルコール飲料><茶・コーヒーほか>								
		別表3 菓子								
		別表4 調味料								
		別表5 調理加工食品								
			合計	20単位	1700Kcal	60g				

理想の目標数値は管理栄養士にご相談下さい

帰巖会みえ病院 栄養科