

# 2月 透析食だより

2020年2月

2月に入って急に寒い日が増えてきました。寒さで体を小さくして歩いているとうっかり転びそうになることがあります。高齢者の方は骨がもろくなっているので転んで骨折し、入院になるケースもよくありますが、透析患者さんも骨折には注意が必要です。今回は透析患者さんと骨折の関係についてのお話です。

## 今回のテーマ 「丈夫な骨を保つには」

### 透析患者さんと骨折の関係

透析患者さんは同世代の病気の無い方と比べて、4倍以上骨折しやすいと報告されています。一般的に閉経後の女性は骨密度が低く、骨折しやすいといわれていますが、透析患者さんについては男女とも骨折のリスクが高いです。骨折してしまうと骨折の部位にもよりますが、日常生活に影響を与え場合によっては寝たきりになることもあります。骨折したことで食欲がなくなり、それに伴い栄養状態が悪くなるという悪循環を招く可能性があるため、丈夫な骨を保つための食事面でのポイントを確認しましょう。



### 透析患者さんが骨折しやすい原因とは

腎臓の働きが悪くなると、カルシウムが吸収されにくくなったり、リンが蓄積されやすくなったりするため、低カルシウム血症や高リン血症を発症しやすくなります。その状態が続くと骨からカルシウムを溶かしだすため、骨がもろく骨折しやすい状態になります。また、運動不足や栄養不足による「サルコペニア（筋肉が減少している状態）」も骨折しやすくなる原因となります。

### 筋力を低下させないために適度な運動を

透析をしていることで骨がもろくなっていたり、筋力低下や筋肉量の減少によって転びやすくなったりすることで骨折のリスクは高くなります。筋力低下を防ぐために適度な運動をするとういわれています。まずは椅子に座ったまま足の上げ下ろしをするだけでも運動になるので実践してみてください。



# 骨折を防ぐために日常生活で気を付けられること

## ① 血中リン値を適正に保つ

骨折を防ぐためにはまず「カルシウムを摂って骨を強くする」と一般的には言われますが、カルシウムを多く含む食品にはリンが多く含まれていることが多く、高リン血症のリスクが高くなります。血中リン値を適正に保つことで、骨の健康につながり心臓病などの予防もできます。透析患者さんの骨折予防は、食品からの積極的なカルシウムの摂取ではなく、薬剤でのコントロールが適しています。

特にリンの多く含まれている加工品（インスタントラーメンやハムなどの肉加工品、ちくわなどの練り物）、乳製品、小魚などは続けて食べないように注意しましょう。



## ② 筋力の低下を防ぐ

過度なリン制限は、筋肉を作るために必要なたんぱく質の不足にもつながります。筋肉を減らさないために、肉や魚、卵、大豆製品などを適量バランスよく食べましょう。**※たんぱく質の摂りすぎに注意が必要です。気になる場合は管理栄養士にご相談ください。**

## レシピ紹介

### ●白菜と鶏肉のクリーム煮

・白菜	80g
・鶏もも肉	20g
・しめじ	20g
・しいたけ	20g
・生クリーム	50 cc
・水	100mL
・鶏ガラスープの素	小さじ1/3
・酒	小さじ1
・塩	一つまみ
・こしょう	適量

### <作り方>

- ①白菜は3cm程度のざく切りにして、下ゆでしておく
- ②鶏もも肉は一口サイズに切っておく
- ③しめじは小房に分け、しいたけはスライスして下ゆでしておく
- ④鍋に下処理した①～③の食材を入れ、水と調味料を加えて軽く煮る
- ⑤生クリームを加えてひと煮立ちさせ、塩とこしょうで味を整える。

### <ポイント>

- ・生クリームを使うことで、リンを少なくしています。

### ●栄養価

・エネルギー	276kcal
・たんぱく質	6.2g
・脂質	25.6g
・炭水化物	6.4g
・カリウム	332mg
・リン	118mg

