

# 高カリウム血症について

岩手県立病院指導資料

高カリウム血症とは、血中カリウム値が必要以上に高くなった状態(5.5mEq/L以上)のことをいいます。

- 《主な原因》 ①カリウム排泄障害:食事で摂取したカリウムを腎臓から排泄する能力が低下し、カリウムが蓄積します。  
②たんぱく質代謝によって生じた酸の排泄能力が低下することで、体が酸性に傾き、カリウムが細胞内から血液中に移行します。

## カリウム制限食のポイント

腎不全や高カリウム血症と診断された場合には、カリウム摂取量を1500mg/日以下に制限します。

1. カリウムの多い食材でも「よく洗う・ゆでる」ことで、カリウムを減らすことができます。

- ① いも類や野菜類は調理の工夫により、カリウムを減らすことができます。  
〈作るときの工夫〉
- ・ 細かく切る。
  - ・ 流水でよく洗う。水にさらす。
  - ・ ゆでる。ゆで汁は捨て、煮物などは新しい水で調理する。



- ② 果物類は生食を避け、缶詰の実だけを食べ、シロップは残しましょう。
- ③ 洗ってもゆでてもカリウム量がほとんど変化しない食材もあります。(とうもろこし、枝豆、栗など)

2. カリウムの多い食品を控えましょう。

たんぱく質以外では、いも類、野菜類、果実類、種実類、海藻に注意が必要です。飲み物でもカリウムが多い飲み物(コーヒー、青汁、ジュース類等)がありますので注意しましょう。

3. たんぱく質の摂りすぎに注意しましょう。

食品中のたんぱく質量が多くなると、カリウム量も多くなります。適正なたんぱく質量を守りましょう。たんぱく質を制限することにより、エネルギー摂取量が少なくなりすぎると、体脂肪を燃やすことで、不足するエネルギーを補給します。その際に、細胞膜が破れて大量のカリウムが血液中に流れ出るため、カリウムを制限しながら、おやつなどでエネルギー補給を行う必要があります。

## ●1日の献立例

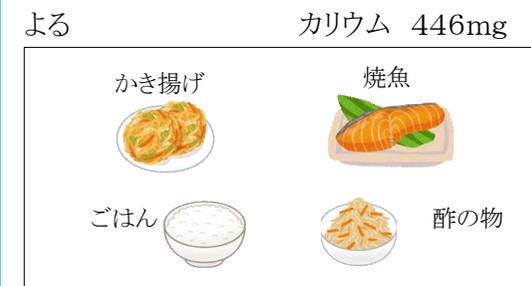
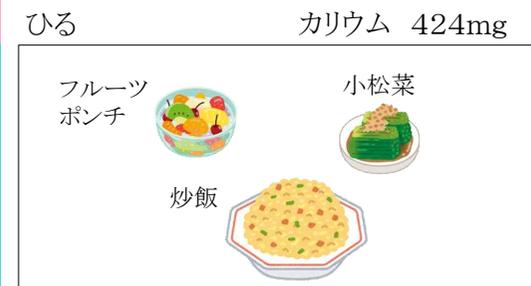
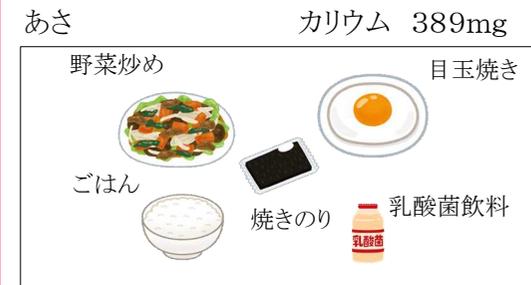


イラスト:HPかわいいフリー素材いらすとや