

# ぱるす

秋号

Vol.62

# だより



## カリウム

聞き慣れている方がほとんどだと思いますが、

どのような働きがあるかご存じでしょうか？

人体にとっては必要不可欠なミネラルの一種ですが、

摂り過ぎにも注意が必要な場合がございます。

ポイントを押さえて日々の健康管理に繋げましょう。

パルス薬局では日常生活に密着した様々な情報をお届けしてまいります

## カリウムの働き

体の中では主に細胞内に存在し、細胞内液の浸透圧を調節したり、細胞の代謝や神経・筋肉の働きに関わっています。体内の余分なナトリウムを体外に排出させる作用があるので、塩分の摂りすぎに伴う血圧上昇やむくみを抑える効果があります。

カリウムが不足するとこれらの働きに影響するほか、様々な症状が現れることがあります。

### 低カリウム血症とは？

血液中のカリウム濃度が3.5mEq/L以下に低下した状態。

軽度の場合は症状がないこともありますが、悪化すると下記のような症状が現れます。

#### 神経や筋肉の症状

- ・筋力低下・手足のしびれ
- ・足がつり易くなる



#### 胃腸症状

- ・食欲不振・吐き気・嘔吐
- ・便秘



#### 体内のカリウムが不足する原因

- ①塩分の摂りすぎ
- ②大量に汗をかく
- ③下痢・嘔吐
- ④野菜不足



#### 心臓の症状

- ・不整脈・動悸



#### その他

- ・高血圧・むくみなど



## カリウムを積極的に摂取したほうがよい方

食事を抜くことが多い、塩辛いものが好きなど食塩の摂取量が多い、血圧が高い、外食が多い、偏食、コーヒー・酒・甘いものをよくとる、ストレスが多い方など

予防の為、バランスの良い食事、適度な水分補給を心掛けましょう。

### 商品紹介



下痢・嘔吐等で、カリウムの他電解質が失われた時に適した病者用食品です。

#### 経口補水液

OS-1

500ml **180円**(税込)

OS-1ゼリー

200g **205円**(税込)



塩分だけでなく、カリウム・リン・たんぱく質にも配慮したお醤油です。

#### だし割りしょうゆ

500ml **529円**(税込)

5ml×40 **281円**(税込)

## 高カリウム血症とは？

血液中のカリウム濃度が高い状態。腎臓の働きが正常であれば、多くのカリウムを摂取しても、尿とともにカリウムも排泄されます。

ですが、腎臓の働きが低下すると、余分なカリウムを尿中に排泄する機能が弱まり、カリウムが体内に溜まりやすくなってしまいます。



### 高カリウム血症(カリウム値/5.5mEq/L以上)

#### どんな症状が出るの？

血中カリウム濃度が高くなると、細胞内の水分調節がうまくいかなくなり、筋肉の収縮や神経の働きにも影響が出てきます。

##### ● 神経や筋肉の症状

- ・手足の痺れ感(手足に力が入らない)
- ・脱力感(力が抜ける感じ)

##### ● 胃腸症状

- ・吐き気や下痢

##### ● 心臓の症状

- ・不整脈(脈のリズムが乱れる状態)

(カリウム値が7~8mEq/Lを超えると、心臓の機能に異常が出る危険性もあります。)

#### どうしてカリウムが高くなるの？

- ・カリウムを多く含む食品の摂り過ぎ
- ・栄養不足(体の細胞が壊れ、壊れた細胞から血液中にカリウムが流れ出てしまいます)
- ・慢性腎臓病などによる、カリウム排泄障害

## カリウムを制限した方がよい方

### 慢性腎臓病の方

#### 慢性腎臓病とは？

腎臓は体を正常な状態に保つ重要な役割を担っています。

何らかの腎障害が3ヶ月以上続く場合を、「慢性腎臓病(CKD)」と言います。

#### 慢性腎臓病(CKD)の初期症状

初期には自覚症状がほとんどありません。

#### 進行するにつれ現れる症状

- ・夜間尿(夜間に何度もトイレに行く)
- ・むくみ(靴や指輪がきつくなる)
- ・貧血(立ちくらみや貧血がたびたび起こる)
- ・倦怠感(疲れやすく、常にだるい感じがする)
- ・息切れ(少し早歩きしただけで、息が切れる)

#### ● CKDを早く見つけるためには

- 定期的に健康診断を受け、尿や血圧の検査をすることで、早期発見に繋がります。
- 特に尿たんぱく陽性の方は要注意ですので、病院で詳しい検査を受けるようにしましょう。

# 【カリウムと食事について】

カリウムは、普通の食事では、過不足は起こらないとされています。仮に摂り過ぎたとしても、尿として排泄されるので、心配はいりません。ただし、低カリウム血症の方・腎機能低下などによる高カリウム血症を起こしている方は、下記に意識して食事を摂りましょう。

## 〈低カリウム血症の方の食事療法〉

**ポイント1** カリウムの多い食品を摂りましょう。

野菜・果物・豆類・いも類・海藻類など

**ポイント2** なるべく新鮮な食材を選び、野菜・果物は生食で頂きましょう。

具沢山の汁物などもお勧めです

(汁の中にカリウムが溶け出しているため汁までしっかり頂くと良いでしょう)

※熱中症、下痢、嘔吐などでカリウムが不足している時には、経口補水液などを利用してカリウムをはじめ他の電解質も補給することをお勧めします。

## 〈高カリウム血症の方の食事療法〉

**ポイント1** カリウムの多い食品の食べる量と頻度に気をつけましょう。

※多い食品については、低カリウム血症ポイント1参照。

**ポイント2** たんぱく質の多い食品の摂り過ぎに注意しましょう。

魚・肉・大豆製品・卵など

(たんぱく質の多い食品にはカリウムも多く含まれています)

**ポイント3** 茹でる・浸すの下処理でカリウムを落としましょう。

茹でると…葉茎菜⇒45%程度減

いも・根菜類⇒20%程度減

きのこ類⇒35%程度減

※なるべく小さく切ることで、カリウムが落としやすくなります。

茹でた後はしっかりと水を切ることをお勧めします。

**ポイント4** 果物は生より缶詰を使用。  
ドライフルーツにはカリウムが多いので  
量・頻度に気をつけましょう。

**ポイント5** 飲料のカリウムに注意しましょう。

カリウムの比較的多い飲料

(抹茶・玉露・野菜ジュース・果汁の多いジュース・牛乳など)

カリウムの比較的小さい飲料

(ウーロン茶・麦茶・紅茶・果汁の少ないジュースなど)



## 編集者の声



バルス薬局恵庭店  
薬剤師の塚田です。

食欲の秋ですが、旬の食材はカリウムを多く含む傾向がございます。腎機能が悪い方は食べすぎに注意しましょう。



バルス薬局帯広店  
薬剤師の中澤です。

カリウムは体に必要なミネラルです。カリウム自体が腎臓に悪いわけではないので、定期的な健康診断で、腎機能を確認し、バランスの良い食事を心がけていきましょう。



バルス薬局苫小牧店  
管理栄養士の石下です。

ちょっとした、食べ方の工夫でカリウムの摂取量は変化します。ばるす使いが少しでも皆様にお役に立てれば幸いです。