

計算を表します。

このメニューを透析食に変えるには、

- ①ご飯を40g増やして200gにすること
- ②生姜焼きの肉を20g、レタスを20g、トマトを30g減らすこと
- ③マヨネーズを5g増やすこと
- ④おひたしのかまぼこを抜くこと
- ⑤味噌汁は具のみとして汁は飲まないこと

以上のような変更を加えるだけで、エネルギー 621kcal、タンパク質 20.4g、脂質 19.2g、カリウム 632mg、リン 259mg、塩分 1.5gの透析食となります。主食の量、マヨネーズを増やすことでエネルギー量が確保できま

すし、おかずの肉やかまぼこを減らすことでリンの量が減らせます。カリウムは肉や野菜を減らすことで、塩分と水分は味噌汁の汁を飲まないことで減らすことができます。今回のメニューには入っていませんが、おかずの量を守っても、果物をたくさん食べるとカリウムが多くなりますので、果物は50～100g程度が目安量でしょう。

どうでしょうか？ 家族の食事をひと工夫することで、透析食に変えることができます。

(瀬戸由美／永仁会 永仁会病院・管理栄養士)

## 食事療法

**Q5** 外食をしたいのですが、その時の注意点を教えてください。特にラーメン・そばなど麺類が好きです。

**A5** 外食は基本的にはお勧めしません。しかし時間がない時、気分を変えたい時、仕事で外出した時、家族で出かけた時など、外食は便利ですし、楽しみの一つでもあります。外食の問題点は、塩分やリンの量が分からないことです。食べた後のどが渇き、透析日に思いのほか体重が増えてしまったという経験はありませんか。

外食をする時に守っていただきたい事からあげてみます。

①揚げ物はソース・醤油をかけずに食べるこ

と。物足りない方は、塩分の少ないレモンや酢などを利用しましょう。

②焼肉や、とろみのついた中華料理など味がしっかりついている場合、お店の人に器にお湯だけ用意してもらい、この中でしゃぶしゃぶして表面塩分を取るとよいでしょう。これだけでも1/3～1/4の減塩ができます。

③麺類は、かけ麺よりつけ麺を選びましょう。汁のつけ方で塩分調節ができます。また、スパゲッティや冷やし中華など汁の少ない

ものを選びましょう。ただし、あんかけ焼きそばは、具に汁を入れてとろみをつけ、炒めた麺にかけるため、一見汁が少なく見えますが、かけ麺と同じくらいの水分と塩分が入っているので要注意です。

④ご飯ものの寿司・和風丼・中華丼・チャーハン・ピラフ・オムライスは、お店によって味がまちまちです。薄味を希望できるお店選びがポイントです。例えば、店長と知り合いになり、前もって予約して、透析を

受けている仲間と連れだって減塩食を楽しむのも素晴らしいことです。

⑤薄味であっても、食べ過ぎると塩分過多になります。注文の品数を少なくする、また、小盛りで注文するというのも頼み方の一つです。

⑥外食は月に1～2回までにとどめることが肝心です。

(鵜飼久美子/管理栄養士)

## 合併症：閉塞性動脈硬化症

**Q6** 最近、ベッドに横になって4時間の透析をしている間に、足の先がチクチク痛むような感じがします。透析が終わって、足をベッド柵から出して下にすると、痛みがわずかながら減るようです。そういえば、最近はずいぶん長い時間歩くと足のふくらはぎの筋肉が痛くなって、少し休まないと歩けなくなってしまいました。原因は何でしょう。どうしたらよいのでしょうか。

**A6** ドライウエイトの設定が厳しい条件で透析を行うと、水を引き過ぎて足のこむら返りが起こることがありますが、症状から考えて、それとは若干異なるようです。その理由は、透析と関係がない歩行時にも足の痛みが現われているからです。確かに透析の終了間際には、除水によって血管中の体液量が低下するため、末梢循環が悪くなります。足の痛みは循環動態が悪いために発生したもので、ベッド柵から足を下にさげることによって、足への血流量が増して痛

みが改善したのだと思われます。長時間の歩行の際に足が痛くなって歩けなくなるのも、末梢の循環が悪いことを反映しています。

これらの症状は、動脈硬化による血流障害から発生しているものと推測されます。実は、最近の透析患者さんの中にはこの病態が急増していて、ひどい場合には足先が潰瘍かいようになったり、腐ったりして、足の切断を余儀なくされる場合も多いのです。その理由としては、糖尿病が原因で透析に入る方、高齢で動脈硬化による腎硬化症が原因で透析に入る方など