



グラフで分かる!

カリウムについて

カリウムは体の中で どんな働きをしているの?

筋肉の収縮を調整したり、ナトリウムの排泄を促進することで血圧の上昇を抑制したりしています。

どうしてカリウムを制限するの?

高カリウム血症を防ぐためです。高カリウム血症になると、筋収縮の調整ができなくなり、重篤な場合は心停止を起こすこともあります。

高カリウム血症の主な原因

①カリウム排泄障害

食事で摂取したカリウムを尿中へ排泄する能力が低下し、それが蓄積します。

②代謝性アシドーシス

たんぱく質の代謝によって生じた酸の排泄能力が低下することなどが原因で、体が酸性に傾きます。そうすると、細胞の中にあるカリウムが血液中に出てきて高カリウム血症となります。

カリウム制限のポイント

①「低たんぱく食」を行うことが 基本中の基本です!

たんぱく質の多い食品には必ずカリウムも多く含まれています。つまり、たんぱく質制限をするとおのずとカリウム制限にもなるのです。

1日のたんぱく質が30g以下の食事療法で、より効果的なカリウム制限が可能となります。これにより代謝性アシドーシスによる高カリウム血症の予防・治療にもなるのです。

②しかし例外の食品だけは、 摂る量に気を付けましょう。

野菜類などたんぱく質が少なくてもカリウムを多く含む食品がいくつかあります。これらの食品は、食べる量に特に注意しましょう。

食品群ごとにカリウム含有量をまとめました。カリウム制限のポイントと併せて確認してみましょう。

食品100g中のカリウム含有量の比較

—各食品群の平均の比較—

