2021年3月号

キッズコーナーあります

# 高カリウム血症の相談はかのう内科クリニックで

## 高カリウム血症は不整脈の原因となります

### 高カリウム血症とは

高カリウム血症とは、血液検査を行った際にカリウムが正常よりも高い値を示す状態です。カリウムは心臓を含む筋肉や神経の活動に重要な役割を果たす電解質ですが、血中に過剰に存在すると**不整脈**を誘発する可能性があります。高カリウム血症から死に至ることもあります。腎機能が低下すると、電解質の1つであるカリウムの排泄も減少し、「高カリウム血症」が認められます。したがって、カリウム制限が必要になります。血清カリウム値5.5mEq/L以下を目標に1日カリウム摂取量を1500mg以下に制限します。

### カリウムの多い食品

**果物**：バナナが最も多く、みかん、メロンなどが続きます。干し柿、100%ジュースも多く、注意が必要です。

**野菜・いも**：いも類は全体的に多く、特に里芋が一番多く含みます。かぼちゃ、にら、水菜、なす、白菜、セロリ、キャベツも比較的多く、切干大根やかぶなども多く含みます。

**海藻類**：とろろ昆布、干しひじき、納豆

**調味料**：黒砂糖、だし

**乳製品**：牛乳

**飲み物**：トマトジュース、野菜ジュース、豆乳、日本茶

### お気軽に相談してください

かのう内科クリニック
箕面市牧落3-14-19
072-737-6555
AM9時から12時
PM16時から18時半
水曜午後・土曜午後・日祝日休診

日本内科学会　認定医　加納義浩