



SUGIMOTO CLINIC

第448号



8月号の特集

- ・透析患者さんとサプリメント
- ・四方山話

もみじの由来：紅葉は、総社市の市木に制定されています。



透析患者さん とサプリメント

● 知って納得、読んで納得

サプリメントは医薬品ではないので、不適切な使い方や取りすぎ、体質に合わないなどが原因となり、下痢・嘔吐や発熱・発疹など健康被害(副作用)を生じることがあります。また、服用している薬剤と相互作用を起こす可能性もあります。

腎臓は体内の老廃物や余分な水分を濾過し、体外に排泄する働きを担っています。また、サプリメントの排泄にも腎臓がかかわっているため、サプリメントの摂取は腎臓の仕事を増やすことにつながり、特に機能が低下している腎臓にとっては大きな負担になります。

<不足しがちな栄養素>

- ビタミン、葉酸、ミネラル、鉄、食物繊維、カルニチンなどあります。
- 繊維を多く含む食品の多くはカリウムやリンも含まれています。これを除いたものを選ぶ必要があります。また乳製品にはカリウムが多く含まれており、一部の医薬品にはリンが含まれているので注意が必要です。
- 透析患者さんはカリウム制限により生野菜や果物などの摂取制限があるため、特に水溶性ビタミンが不足しやすい状態にあります。
- Lカルニチンは透析中に除去される事や肉や乳製品などに多く含まれるため、不足しやすい栄養素です。さらに透析によるカルニチンの欠乏は、筋力低下や痙攣などの筋症状との関連も注目されています。

<摂取しすぎてはいけない栄養素>

● ビタミンA、ビタミンE

脂溶性ビタミンのビタミンAは透析治療では除去されないため、透析患者さんでは過剰になりやすいビタミンです。ビタミンAを過剰摂取すると高カルシウム血症の原因となることもあります。嘔吐・頭痛・腹痛・めまいなどの症状があります。

● ビタミンC

透析である程度除去されるが、過剰摂取すると体内で代謝される際にシュウ酸が体にたまり、尿路結石の原因になります。

● ビタミンD、ビタミンK

市販の非活性型ビタミンDのサプリメントを摂取しても効果は得られないことが報告されています。透析の薬に入っているのを避けましょう。

● アミノ酸

残腎機能を悪化させる可能性があるため、含まれる食品は避けましょう。

● 青汁

特にケールの青汁は、カリウムやリンを多く含むため、透析患者さんには危険です。



サプリメントはあくまでも食事で足りない所を補うものなので、食事のかわりになるものではないです。利用する前にもう一度普段の生活を見直してみましょう。患者さんの状態に合わないものもありますので、サプリメント摂取については先生やスタッフに一度ご相談下さい。(川端)

四方山話



「殿、家中にも謀反を企む不埒者が…」

「うぬ、何奴じゃ。」

「どうかお耳を…」

時代物でこんなシーンがあると、すぐ騙される馬鹿殿様がいるなあ、と何となく見ているような気がします。しかし社会に広がる一方的な誹謗中傷に接していると、うっかりそれを信じている自分に気づくことがあります。

不安やストレスにさらされていると、分かりやすい説明について飛びつきたくなくなるものです。内科医である私が誤診してしまう時には、そんな背景もあるのかもしれない。冷静で論理的な考え方ができる人は立派だとも思うのですが、私自身は感覚や状況に

流される傾向がありそうです。

立て板に水を流すようにすらすらと論理を展開することなど私にはとても無理なのですが、分かりやすい結論や方針に飛びつく前にぐっとこらえることはできるような気がします。即断即決ならぬ遅い判断に、いかにも優柔不断で頼りない感じがするでしょうが、当院ではその方が良いでしょうと思います。当院の患者さんには高齢の方や慢性の病氣を持った方が多いからでしょうか。

人の評判もまた然りで、一人の人を巡ってもその評価は場合によって大きくばらつくものです。この人は大丈夫、この人は困った人、などと人間をパッと色分けなど出来るわけありません。人の様々な面をまづはそのまま受け入れる努力が、特に透析医療では求められるようです。

私は透析と地域医療に携わりながら、多くの方々の長期にわたるつながりに恵まれました。そしてこれも総社の土地柄なのでしょうが、本当に根っから悪い人と遭うことはなかったような気がします。有難いことだと思えます。

先生は甘い、と言われてしまうこともあるのですが、世界中で攻撃と分断が広がりゆく昨今に、もうちょっと、もうちょっと大切なものを信じて踏ん張ってみたいと考えております。



掲示 板

●ご持参下さい

7月31日で後期高齢者医療資格確認書、国民健康保険資格確認書、特定疾病療養受療証が更新となります。新しい資格確認書、受領証が届きましたら今月中に受付までお持ち下さい。

●外来のお盆休み

のお知らせ

8月13日(水)、14日(木)、15日(金)、16日(土)は、外来お盆休みをとらせて頂いております。



●編集 後記

セミの鳴き声も激しくなり、暑い暑い夏がやってきました。北海道でも四〇℃にせまる気温を観測しています。今後の心配もありますが、毎日の過ごし方の方が大事に思えます。暑い毎日ですが、体を動かすことも大事です。何か出来る運動など、探してみたいかがでしょう。

編集委員

発行：(医)杉の会 杉本クリニック

〒719-1136 総社市駅前2丁目18-21

Tel：(0866)92-1000 Fax：(0866)93-8870

メールアドレス：sc-post@mx7.mesh.ne.jp

ホームページアドレス：https://sugimotoclinic.com/



杉本クリニック公式アカウント