

# 二次性副甲状腺機能亢進症 を栄養から考える



## 二次性副甲状腺機能亢進症とは？

腎臓機能の低下により、血液中のカルシウムが低下し、やリンが上昇することで、副甲状腺が刺激され、時間をかけて肥大し、副甲状腺ホルモン(PTH)が過剰に作り出されます。副甲状腺ホルモン(PTH)が過剰に出ると、骨からカルシウムやリンが大量に溶け出して、血液中のカルシウムやリンの濃度が高くなり、血管の石灰化などを起こします。



はじめの頃は、自覚症状はありませんが、進行すると骨の密度が低下して線維性骨炎となり、骨折しやすくなる、関節や骨が痛むなどの症状がみられます。石灰化が皮膚の下層に起こると体のかゆみの症状がみられ、血管に起こると心筋梗塞などを起こしやすくなります。

## 食事療法が大切です！

食事においてリンとカルシウムの摂取をコントロールすることが大切です。

### ◆リンの制限

リンを多く含む食品としては、次の食品が挙げられます。

加工食品(ハム、ソーセージ、ベーコン)、練り製品(かまぼこ)、乳製品、インスタント食品、お菓子、ごま、アーモンド、ピーナッツ、小魚、玄米、全粒粉、肉類・魚介類・豆類・卵などのタンパク質

### ◆カルシウムの摂取

適切なカルシウム量を摂取することも大切です。

カルシウムは乳製品や魚介類に多く含まれますが、これらの食品にはリンも多く含まれます。

リンとカルシウムのバランスを考えた食品の選択や量の調節、低リン食品の活用などの工夫を取り入れることも大切です。



## おすすめ食材です

### ★絹ごし豆腐

1食あたり225mgのカルシウムを含みます。リンも含むので適量を。

### ★卵(1日1個までに)

1個当たり23.9mgのカルシウムを含み、良質なたんぱく質の代表格です。

### ★油揚げ

1枚30gあたり113kcalのエネルギーがとれ、カルシウム93mgを含有しています。

### ★こんにやく

水酸化カルシウムを多く含みます。これは、酸に溶けやすい性質をもっているため、腸管で吸収されやすくなっています。また、食物繊維を多く含む食材の中で、比較的カリウムやリンが低いため、透析患者さんにお勧めの食材となっています。



❖ 患者様の状態や各栄養素との兼ね合いもありますので、お気軽に管理栄養士にご相談くださいね♪