

## サプリメントの摂取

**Q3** 透析を受けている人がサプリメントを摂る場合に、注意することはありますか。  
(67歳、女性、透析歴8年)

**A3** 透析患者さんが摂取すべきではないサプリメントとして、青汁、ビタミンA、高用量ビタミンC、高用量ビタミンEなどがあります。

ケール（キャベツの一種）の青汁は大変危険です。血液透析患者さんの場合、推奨されている1日のカリウム摂取量は1,500～2,000 mgです（バナナ1本で約390 mg、サツマイモ1本では約450 mgのカリウムを含有しています）。血液透析患者さんがケールの青汁の1日推奨量を摂取すると、カリウムが約1,500 mg含まれているため、命にかかわる重篤な高カリウム血症を起こす可能性が考えられます。透析患者さんにも青汁を勧めているホームページがありますが、惑わされないように気をつけてください。また、青汁はカリウム以外にもリン、ビタミンAを多く含むことにも留意する必要があります。

ビタミンの中には酸化ストレス（生体の酸化反応と、抗酸化反応のバランスが崩れ、前者に傾き、生体にとって有害な状態）を抑えるビタミンA、C、Eがあり、適量であれば抗酸化作用によりガンが発症するのを防いだり、心血管病を起こしにくくしたりするなどの効果が認められています。これらの抗酸化ビタミンを多く摂取すればするほどよいと思

われるかもしれませんが、摂取しすぎると逆に酸化を促進する方向に働き、これらの病気を悪化させてしまう可能性があります。

透析患者さんではビタミンAの濃度が高くなっていて、これを過剰に摂取すると皮膚乾燥、ドライアイ、脱毛、頭痛、悪心・嘔吐、高カルシウム血症などのビタミンA中毒の症状が起こりやすくなるため、摂取すべきではありません。

ビタミンCは透析患者さんでは、不足あるいは欠乏していますが、大量のビタミンCを摂取すると、かえって心臓や血管を傷害させてしまう可能性があります。さらに、ビタミンCが代謝されることによって生じるシュウ酸が蓄積し、種々の臓器に沈着して、心筋梗塞、筋力低下などを起こすことが知られています。

ビタミンEは動脈硬化を防ぐことが知られていますが、一方で1日200 mgより多く摂取すると死亡率が高くなるということが報告されています。透析患者さんでは、ビタミンEが不足することはほとんどなく、逆に体内への蓄積が懸念されるため、服用にあたっては決して過量に摂取しないように注意する必要があります。

(立松覚／東京都済生会中央病院 腎臓内科・医師)