

## リンの値を下げるには

**Q2** 糖尿病が原因の慢性腎不全で血液透析中です。特に食生活に変化はありませんが、リンの値が上がり困っています。なぜ、リンの値が高くなったのでしょうか？ 透析を始めるころに受けた栄養指導の通り、タンパク質の制限は行っているつもりです。ただ、1年前から職場に復帰して、お昼はコンビニのお弁当で済ませることが多くなりました。(58歳、男性、透析歴3年)

**A2** 透析を始める時の腎機能は、多くの場合0ではなく5%ぐらい残っています。しかしながら、透析期間が長くなると徐々に腎機能が落ち、尿の量も減ってきます。一般的には、血液透析を始めてから約3年で、腎機能はゼロになるといわれています。

リンは主に腎臓から排泄されるため、腎機能の低下とともに排泄されるリンが少なくなり、血液中のリンが増えてきます。そのため、リンを下げるクスリ（リン吸着薬）を飲み始める、あるいは服用する量を増やす必要があります。

血液中のリンが増えても自覚症状はありません。しかし、リンが増えた状態が長く続くと血管が硬くなる（石灰化する）ことが分かっています。そのため、食事から摂るリンの制限に加え、リン吸着薬を服用していただき、リンをコントロールしていくことが重要です。血液中のリンの目標値は、週初めの透析前の血液検査で3.5～6.0mg/dLです。

リンの多くは肉や魚などのタンパク質に含まれるため、タンパク質制限はリンの制限にはなりますが、タンパク質以外に含まれる「無機リン」も問題であることが分かっています。無機リンは、コーラなどの清涼飲料水やビールなどに含まれていて、体内への吸収が非常によいことが知られています。体内への吸収がよいということは、血液中のリンの増加につながるため、より注意が必要です。また、コンビニ弁当などのいわゆる“できあい”の食事や冷凍保存食品などには、味を調えたり、保存のための食品添加物が含まれており、これらの食品添加物には多くの無機リンが入っています。したがって、タンパク質を制限しているにもかかわらず血液中のリンの値が高いのは、おそらくコンビニ弁当が原因の一つと考えられます。できれば、ご自宅で調理された手作りのお弁当などに切り替えていただくことをお勧めします。

(稲熊大城／藤田医科大学 ばんたね病院 医学部内科学講座・医師)