

広報誌

Mesotes

令和7年秋号
(2025年)





透析患者様の血液中の リン、カルシウムの目標

津久野藤井クリニック 透析センター長 高瀬 重昭

皆様初めまして。2025 年 5 月から津久野藤井クリニックに入職しました
高瀬 重昭と申します。

実家が透析クリニックを開業していたこともあり透析患者様の健康管理に
携わってきました。

今回は、リン、カルシウムについてお話しさせていただきます。

01 腎臓のはたらきとは

腎臓は、水分の調節（尿をつくる）、カリウムの調節（余ったカリウムを尿中に
捨てる）、リン、カルシウムの調節、血液をつくる（骨髄に赤血球をつくるよう
に促す）、ビタミン D の調節（ビタミン D を活性化する）などなど、たくさん
のはたらきをしています。

この腎臓のはたらきが弱ってくると、体の水分が多くなりすぎて高血圧や心不全
になったり、カリウムが多すぎて突然の心停止の原因になったり、リンが多すぎ
て血管がつまって心筋梗塞や脳梗塞の原因になったり、赤血球が少なくて貧血に
なったり、ビタミン D 不足で骨折の原因になったりします。

私たち透析スタッフは腎臓のはたらきが弱っている患者様の今後の生活をより良くする
ために、提案し、治療を提供しています。

02 リン、カルシウムの調節とは

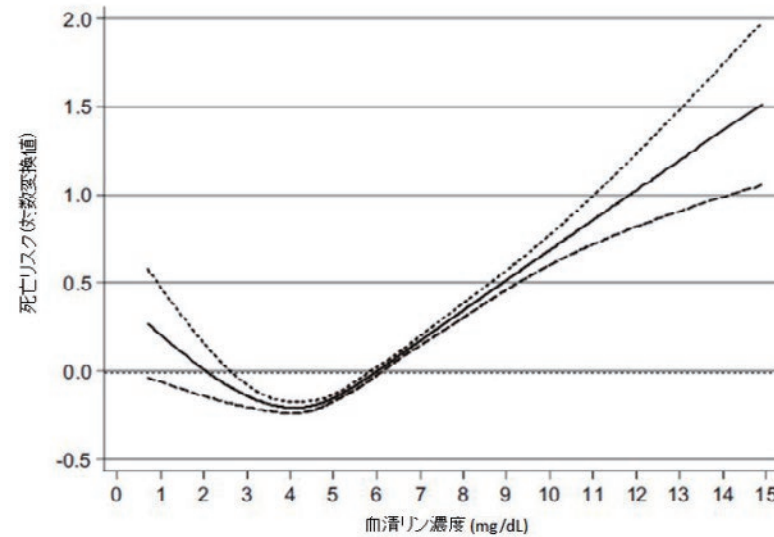
リンもカルシウムもどちらも私たちが元気に生きていくために必要なものです。しかし
腎臓のはたらきが弱ってくると尿を通じて体からリンを捨てられなくなります。その結果
血液中にリンが増えすぎてしまいます。リンは普段は血液中に溶けているのですがやが
て血管の中でカルシウムと一緒に固形物になります。これを石灰化といいます。血管の
中が石灰化すると、血液が流れなくなり脳梗塞や心筋梗塞の原因になります。またリン
は痒みの原因にもなります。

03 リン、カルシウムの目標について

図①をご参照ください。透析患者様で元気に長生きできておられる方は血液中のリンの値
が 3.5-6.0mg/dL の範囲に多いことがわかります。6 を超えると血管がつまる病気が多く
なります。3.5 より低い方は栄養不足の可能性があります。

このため日本透析医学会では透析患者様のリンが 3.5-6.0 に入るように推奨されています。
図②はリンの目標値とカルシウムの目標を 3×3 のマス目で表したものです。横軸がリン
で縦軸がカルシウムです。リンが 3.5-6.0 に、カルシウムが 8.4-10.0 入る場所を黄色で表
現しています。ここに入ることを目標にしています。

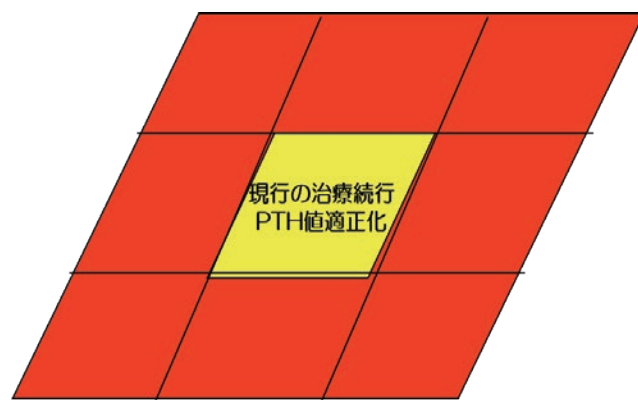
リンと透析患者



図①

Shinaberger CS, Greenland S, Kopple JD, et al: Is controlling phosphorus by decreasing dietary protein intake beneficial or harmful in persons with chronic kidney disease? Am J Clin Nutr 88: 1511-1518, 2008

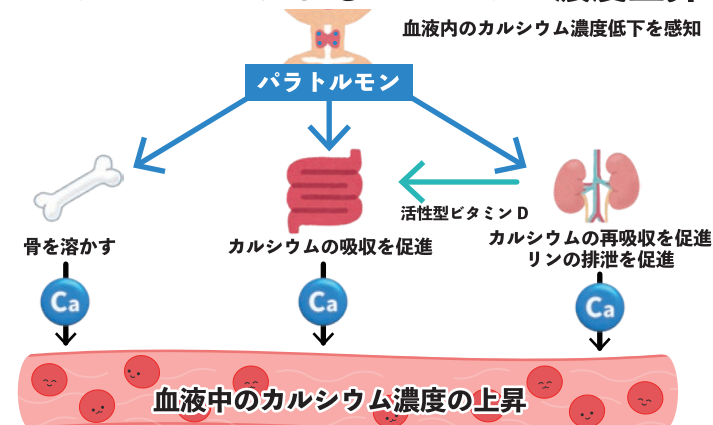
カルシウム・リンの管理



図②

補正 Ca mg/dL= 測定 Ca mg/dL+(4- アルブミン)
リン、補正 Ca、PTH の順に維持する

カルシウム・リンの代謝調節 パロトルモンによるカルシウム濃度上昇



図③

腎臓、副甲状腺、骨、小腸、血管

04 リンを下げるための対策について

もっとも効果的なのはしっかり血液透析をすることです。透析時間を長くしたり、透析時のダイライザー（人工腎臓）を大きいものに変えたり、透析中の血流速度を速くしたりして十分な透析を確保すれば血液中のリンをより多く取り除くことができます。医師だけでなく、臨床工学士、看護師にご相談ください。患者様と一緒に親身により良い透析を考えてくれます。

また食事療法も効果が高いです。食事の目標は楽しく、そして十分な蛋白質を摂取し、リンは制限することです。蛋白質摂取量とリン摂取量は比例するので、リンだけ多いような食品への偏りを避けることが大事です。（小魚、清涼飲料水、食品添加物など）食事内容はおひとりずつ違いますので、当院では医師・薬剤師・看護師だけでなく、栄養士による栄養指導・栄養相談に力を入れています。ぜひご活用ください。

頑張っているのにリンが下がらない患者様にはリン吸着薬をお勧めしています。下痢や嘔気などの副作用がある場合もあるので、医師だけでなくぜひ薬剤師・看護師にもご相談ください。



今日はこのあたりで終わりにしようと思います。
より良い生活のために協力させていただければと存じます。
今後とも宜しくお願い申し上げます

怖いから安心へ—私たちの手術室

藤井病院 手術室 主任 佐嶋 宏美



手術を受ける患者様の大半は、手術が必要と聞くと不安になると思います。私たち藤井病院で手術に携わる職員は、手術室が「怖い場所」ではなく「体を治すための場所」と感じていただけるよう、やさしく丁寧な対応を大切にしています。

医師、麻酔科医師、看護師等のスタッフが1つのチームになり、それぞれの専門性を活かし「安心して手術が受けられる場所」を提供しています。「不安を信頼に変える」を手術室の目標に掲げ、私たちは日々努力しています。

清潔で安心できる環境はもちろん、やさしい声かけや細やかな配慮も忘れていません。不安な気持ちに寄り添い、安心して手術に臨んでいただけるよう努めています。

「どんな準備が必要?」「手術後はどうなるの?」といった疑問や不安も多くあると思います。ご遠慮なくご相談ください。地域に根ざした藤井病院を目指し、これからも努めてまいります。





足のむくみと検査

高石藤井病院 検査科 主任 濱田 匡樹

足のむくみ（浮腫）は、体内の水分が皮下に過剰にたまることで生じます。一時的ならば心配ないこともあります。慢性的だったり、急激に起こったり、他の症状を伴う場合は病気のサインの可能性があります。

足のむくみの原因

- ▶ 長時間の立ち仕事や座りっぱなし
- ▶ 塩分取りすぎ
- ▶ 運動不足
- ▶ 生理前・妊娠中
- ▶ 暑さによる血管拡張などがあります。



病気による原因

- ▶ 心不全・腎臓疾患・肝硬変・静脈瘤・リンパ浮腫・深部静脈血栓症

医療機関での検査

- ▶ 身体診察
- ▶ 血液検査
- ▶ 超音波検査
- ▶ CT / MRI



受診のタイミング

- ▶ 片足だけが急に腫れる
- ▶ 息切れや動悸がする
- ▶ 尿量が少ない
- ▶ むくみに加えて体重が急に増える
- ▶ 朝よりも夜にかけて悪化するむくみが毎日続く



足のむくみは、日常的な原因で起こることも多いですが、内臓の疾患が隠れていることもあり自己判断せず、早めに医療機関（内科、循環器内科、腎臓内科など）で検査を受けましょう。



老健華 浴室を大幅リニューアル！

介護老人保健施設 華 施設事業部 課長代行 山本 哲



1996年に開設致しました介護老人保健施設 華。

5Fの一般浴と1Fの機械浴室での運営を続けてきましたが、この度、1Fの機械浴室を大幅にリニューアル致しました。

歩行が困難な方でも入浴が可能な特殊浴槽（寝浴）に加え、個浴を4基設置、うち2基には、座位が可能な方が利用できるようにリフトを設置させて頂きました。また個浴には手すりなどを利用し、自立した入浴を支援させて頂きます。自分のできる部分は自分で行い、必要なところだけ介助を受けることで、できることが増える喜びを感じられます。

座位での入浴をされる方には、上部（座部）と下部（台車）が簡単なレバー操作で分離可能なキャリーを利用して入浴頂きます。

4段階のリクライニングと2段階の座面角度調整が可能でお身体の状態に合わせて、楽な姿勢で洗身、入浴して頂けます。



新たに個浴を設置、ご自身ができることはして頂き、手すり等を利用しながら、在宅を想定した入浴方法の訓練もできるように支援させて頂きます。



鮭のマヨチーズ焼き

目標
1 日食塩 6g 以下

材料 1人分

生鮭 1 切 (80g)
ミニトマト..... 5 個 (70g)
★マヨネーズ 大さじ 1 (14g)
★チーズ 20g
黒コショウ..... 少々

1 ミニトマトを半分に切る



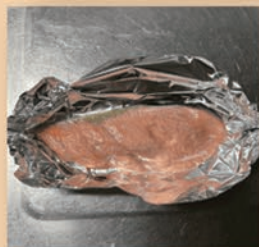
2 ①と★を混ぜ合わせる



3 アルミホイルの上に
鮭を置き包む



4 魚焼きグリル（弱火）
で③を焼く



5 鮭に火が通ってきたら、1 度取り出し
②を乗せ再度焼く（中火）



6 チーズがこんがり
焼けたら取り出す

7 黒コショウをふりかけて完成

鮭は表面の冷水でさっと洗い、余分な水分をキッチンペーパーで拭きとってから調理しました



栄養量：1 人分 279kcal
たんぱく質 23.5g 食塩 1.1g カリウム 513mg リン 370mg

ご自宅で簡単にできる減塩料理にお役立てください♪



藤井病院
〒596-0044
大阪府岸和田市西之内町3-1
TEL: 072-436-2201
FAX: 072-436-5077



高石藤井病院
〒592-0014
大阪府高石市綾園1-14-25
TEL: 072-262-5335
FAX: 072-263-5076



泉北藤井病院
〒590-0126
大阪府堺市南区泉田中3100-19
TEL: 072-295-8888
FAX: 072-295-8188



津久野藤井クリニック
〒593-8308
大阪府堺市西区神野町3-2-28
TEL: 072-272-1361
FAX: 072-272-1362



泉南藤井病院
〒598-0001
大阪府泉佐野市上瓦屋14-7
TEL: 072-464-6466
FAX: 072-464-6533



高石コミュニティクリニック
〒592-0014
大阪府高石市綾園2-15-18
TEL: 072-263-5050
FAX: 072-263-5051



岸和田在宅総合センター
〒596-0044
大阪府岸和田市西之内町2-13
TEL: 072-436-2217
FAX: 072-436-2237



高石在宅総合センター
〒592-0005
大阪府高石市千代田1-25-15
TEL: 072-266-6600
FAX: 072-266-6685



介護老人保健施設 華
〒596-0046
大阪府岸和田市藤井町2-22-20
TEL: 072-431-8791
FAX: 072-431-8705



有料老人ホーム 藤の華
〒596-0044
大阪府岸和田市西之内町2-13
TEL: 072-436-2217
FAX: 072-436-2237



介護医療院 菜の花
〒592-0014
大阪府高石市綾園2-15-18
TEL: 072-263-6300
FAX: 072-263-6310



**有料老人ホーム
コスモスの家田尻**
〒598-0091
大阪府泉南郡田尻町嘉祥寺477-1
TEL: 072-466-0601
FAX: 072-466-0576



皆さんがお持ちの
季節の写真を掲載
しませんか？



医療法人 良秀会
RYOSHUKAI