

第69回 フルーツがおいしい季節 高カリウム血症にご用心

日野病院 病院長 孝田 雅彦

日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。



果物や生野菜に 多く含まれるカリウム

夏の終わりから秋になると外来の患者さんでよく見られるのが、高K（カリウム）血症です。日野病院で血液検査をしてもらったら、Kと書いてある値を見てください。3.5から5.0くらいまでが正常です。5を超えたら、食事に気をつけましょう。

カリウムの多い食品は果物や生野菜です。秋は柿、梨、りんご、桃、ぶどう、みかん、メロン、キウイなどフルーツのおいしい季節です。でもこれらにはカリウムがたくさん含まれています。日野郡の名産品トマ

ト、これは他の野菜に比べるとカリウムは少なめですが、日野のトマトはおいしいためたくさん摂取する人が多く、高カリウム血症になってしまいます。

腎臓が悪い人は要注意 高カリウム血症

「カリウムは血圧にいいというじゃないか。どうして悪いんだ」と反論する人がおられると思います。カリウムを多く取ると、ナトリウムの排泄が増加して高血圧の予防になります。しかしこれは、腎臓の働きが良い人に言えることです。

高齢になってくると腎臓の働きは徐々に低下し、日常的には問題なくても、カリウムの排泄能力が低下するため、高カリウム血症になりやすいのです。特に、高血圧、慢性腎臓病のある人、降圧剤を内服している人はカリウムが上昇しやすいので気をつけましょう。

では、高カリウム血症になればどんな症状が出るのでしょうか。重要なものは不整脈です。心臓は電気信号によって脈を打っています。高カリウム血症はこの

電気信号の電導を妨げるため、突然の心停止を来します。心電図をとると血中カリウム値が5.5くらいから変化があらわれますが、自覚的には重篤な不整脈が出るまで症状がないため、突然死となってしまう

おいしいフルーツでも 食べ過ぎは禁物

治療は、血中カリウム値が5.5から6.0までは食事療法と、カリウムを上昇させる薬を飲んでいる場合は薬を中止・変更します。生野菜は湯通しして、カリウムをお湯の中に流してから食べてください。果物は控えましょう。

6.0から6.5はカリウムを低下させる内服薬を



投与し、入院するか、重症に経過を見ます。6.5以上は入院し、カリウムの吸着剤の内服、肛門からの注腸、点滴にてカリウムを低下させます。腎不全で高カリウム血症になっている場合は緊急透析が必要です。このように、カリウムは多すぎると毒になります。柿がおいしい、トマトが大好きといって、自分の体を考えずにたくさん食べると大変なことになります。過ぎたるは及ばざるがごとし、何事もほどほどです。

