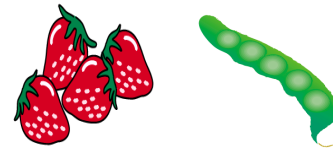




どうしてカリウムが高いといけないの??

暖かくなり、すっかり春ですね。
今号では、カリウムについて紹介します。

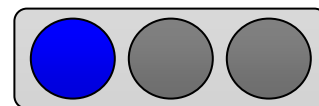


カリウムが多く含まれている食品

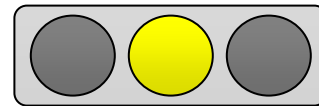
芋類（じゃが芋、さつまいも、里芋、山芋など）、野菜類（特にほうれん草は野菜の中でも一番カリウムが含まれています。）、海藻類（わかめ、ひじき、昆布など）、種実類（ピーナッツ、くりなど）、豆類（大豆、納豆など）、果物

血清カリウム値と危険度

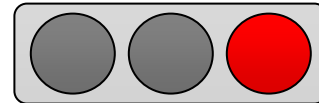
4.5～5.0 青信号（まず安全）



5.1～5.4 黄信号（注意）



5.5 以上 赤信号（危険）



血液中のカリウム濃度が高くなると…

心臓がドキドキする（動悸）、手足がしびれる、脱力感だけにとどまらず、場合によっては心停止と生命に関わることもあります。

※検査で、5.0mEq/Lを超えないように心がけましょう。

3.0mEq/L未満と低すぎるのもよくありません。（不整脈がでやすくなります。）