

カリウム値を上げないために。 日常生活における注意事項

① 水分を適切に摂取する。

水分を摂取するよう心がけましょう。ただし、慢性心不全の患者さんでは水分摂取量が制限されている場合もありますので、担当の医師に相談しましょう。

② 便秘を予防する。

便秘を良くするために、適度な運動を心掛けましょう。

カリウム値を上げない食事のポイント

① カリウムが多く含まれている食品を摂りすぎない。

以下のような食品は、カリウムを多く含んでいるため、食べすぎ、飲みすぎに注意してください。

野菜	かぼちゃ、ほうれんそう、春菊、たけのこ、いも類、大豆、小豆、モロヘイヤ、小松菜、切干し大根、セロリ、野菜ジュース など
果物	メロン、バナナ、桃、柿、すいか、100%果汁ジュース、アボカド、ドライフルーツ など
魚介類	かれい、たら、にしん、ほっけ、さけ など
その他	納豆、ぶたもも肉、牛乳、干しひじき、わかめ、とろろ昆布、抹茶・玉露、ナッツ類、豆乳 など

② 調理法を工夫して、食材に含まれているカリウムを減らす。

カリウムは水に溶けやすい性質があります。これを利用して、右記のような調理法を行うことで、食材に含まれているカリウムを減らすことができます。慢性心不全や他の疾患で、食事制限をしている場合は、担当の医師に相談しましょう。

1 水にさらす。

- ほうれんそうなどの青菜は切って水にさらしましょう。
- 水にさらす時間は、20分程度を目安とします。
- 水を替えて再度さらしたり、さらした野菜に含まれている水分を、しぼるようにしましょう。
- なお、電子レンジで調理してもカリウムは減りませんので、ご注意ください。

水にさらして、しぼり出す



2 多めのお湯で、ゆでこぼす。

- 野菜をゆでる際は、1人分で1リットル、2～3人分で2リットルくらいと多めにします。
- ゆでる時間は5分程度を目安とします。
- ゆでこぼした後もう1度しっかり水にさらすと効果的です。
- 「ゆでこぼし」はいも類で効果的です。
- かぼちゃやとうもろこしは、ゆでてもカリウムが残りやすいので、食べる量に注意しましょう。

多めのお湯で、ゆでこぼす



3 細かくきざむ。

- 水にさらす前、ゆでる前に細かくきざみましょう。細かくきざむことで、カリウムが水に溶け出しやすくなります。
- にんじんなどでは、繊維を断ち切るように斜め切りにし、その後に千切りにするようにしましょう。
- じゃがいもは水にさらすよりも、角切りや細かくきざんで、ゆでこぼすほうが効果的です。

千切り、細切り、薄切りに



4 あらかじめ水煮をしてから調理する。

- あらかじめ水煮をしてから調理するようにしましょう。

水煮をしたら、湯は捨てる



5 煮物の汁は捨てる。

- 煮物の汁や、野菜の煮汁には、野菜のカリウムが溶け出しているので、捨てるようにしましょう。

6 生の果物・野菜をやめて、缶詰にする。

- 果物や野菜は生よりも缶詰の方がカリウム摂取量が抑えられます。たとえば、たけのこの水煮缶などは、水にさらす手間がいらないので便利です。
- 果物の缶詰のシロップにはカリウムが多く含まれているので、飲まないようにしましょう。

生から缶詰に切り替える



セララを 服用される 患者さんへ



監修

心臓・腎高血圧・健康研究所 所長
名古屋市立大学 名誉教授
独立行政法人 労働者健康安全機構 旭労災病院 名誉院長

木村 玄次郎 先生

セララを服用 される患者さんへ

1 作用と効果

セララは、血圧上昇や心臓などの臓器障害に関係しているアルドステロンという物質の過剰な働きをおさえることで、血圧上昇や心不全の進行を防ぐお薬です。

2 服用方法

● **高血圧症と慢性心不全でのむ量・回数が異なります。担当の医師・薬剤師の指示を守って服用してください。**



- 水またはぬるま湯と一緒に服用してください。
- 自己判断で、多めに服用したり、途中で服用をやめたりしないでください。
- のみ忘れた場合は、気がついたときにできるだけ早めのんでください。次の服用時間が近ければ、次の服用時間に通常通りのんでください。一度に2回分を服用しないでください。

3 副作用

セララ服用中に、次のような副作用が出ることがあります。このような症状があれば、担当の医師・薬剤師に相談してください。

- 頭痛
- 吐き気
- 低血圧
- めまい
- 脱水

上記の副作用のほかに、血液中のカリウムが正常範囲より高くなることがあります(高カリウム血症)。高カリウム血症では、以下のような症状を伴うことがあります。このような場合は、セララの服用をやめて、ただちに医師の診察を受けてください。

- しびれ感
- 吐き気
- 脱力感
- 下痢
- など

高カリウム血症は症状を伴わないこともありますので、担当の医師の指示に従い、血液検査を受けるようにしてください。

血圧が下がることにより、めまいなどがあらわれることがあります。自動車などの運転や危険を伴う機械の操作の際には注意してください。

このほかにも気になる症状がみられた場合は、担当の医師・薬剤師に相談してください。

