



# 血液検査の見方①

今号では、血液検査の見方について紹介します。

★BUN (尿素窒素) …タンパク質がエネルギーとして体の中で燃やされた後に残るカスのようなものです。

高すぎる場合 (80 mg/dl 以上) …食べ過ぎです。



低すぎる場合…タンパク質を多く含む食品の摂取が少ない。

★K (カリウム) …目標 : 3.5~5.0mEq/L 以下

※3.0mEq/L 以下になると不整脈が起きやすくなります。低すぎるのもよくありません。K は高すぎるても、低すぎても心臓に負担がかかります。

★P (リン) …目標 : 3.5~5.5 mg/dl 以下

※必要なたんぱく質を食べていないと、P が低くなります。タンパク質の不足は、栄養不良の原因になります。

BUN、K、P  
が高い場合



タンパク質 (肉・魚・卵・豆腐など) の量が多い。  
タンパク質を含むおかずが重複していませんか？  
主食が少なく、おかず中心になっていませんか？

BUN はいつもと変わらず、  
P のみが上昇している場合



P が多く含まれる食品を多く食べませんでしたか？  
P の薬はきちんと飲めていますか？

BUN、P はいつもと変わらず、  
K のみが上昇している場合



K が多く含まれる食品を多く  
食べませんでしたか？

BUN はいつもと変わ  
らず、K、P が上昇して  
いる場合



K と P を多く含む食品 (例えば: 豆類、  
牛乳・乳製品、チョコレートなど) の  
とりすぎはありませんか？

