



つばさだより

No.288

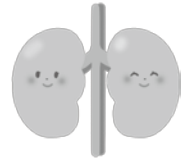
2018年12月



つばさ薬局 多賀城店	☎022(366)8001	吉川店	☎0229(22)7010
長町店	☎022(308)5711	泉店	☎022(772)1571
船岡店	☎0224(58)1065	若林店	☎022(289)8777
中新田店	☎0229(64)1888	松陽台店	☎022(361)9444
松島店	☎022(353)2990	上杉店	☎022(212)1126
玉川店	☎022(365)2838		

師走に入り、寒い日が続く季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。今回は腎臓の働きや慢性腎臓病の食事についてのお話です。

腎臓の働きについて



腎臓は、背中側の腰のあたりに左右2個あります。大きさは握りこぶしくらいで、そらまめの形をしており、1個が150gほどの臓器です。

腎臓は、血液をろ過して、老廃物を尿として排泄します。その他にも体内の水分量や塩分バランスの調節、血圧の調整、骨・カルシウム代謝の調節、造血ホルモンの生成などの働きをします。

慢性腎臓病とは (Chronic Kidney Disease:CKD)

以下の項目の両方、または、どちらかが3ヶ月以上続くと慢性腎臓病と診断されます。

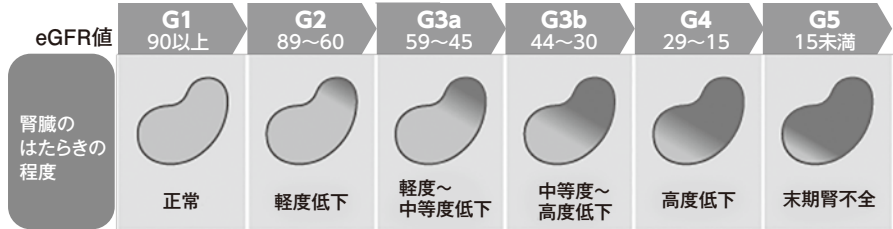
1. たんぱく尿がでている、画像診断、血液異常などで腎臓の障害がみられる
2. eGFRが60mL / 分 / 1.73m²未満の状態

eGFR(糸球体ろ過量)とは

腎臓の働きの程度はeGFRと表され、血清クレアチニン、年齢、性別から推算されます。この値が低いほど、腎機能が低下していることに

なります。クレアチニンとは、たんぱく質が筋肉で分解されてできる老廃物のことで、腎臓で、ほとんどがろ過され、尿から排泄されます。腎臓の働きが低下し、排泄できなくなると、血液中のクレアチニンが高くなります。

eGFRと腎機能の程度



慢性腎臓病の食事療法 ※医師の指示に従いましょう。

【慢性腎臓病ステージ1～2 (G1～G2)】

●生活習慣病の管理

慢性腎臓病のリスク因子となる、高血圧や肥満、脂質異常症などの管理が進行を阻止します。毎日の食事はバランスよく食べましょう。また、塩分、たんぱく質のとり過ぎに注意をしましょう。

【慢性腎臓病ステージ3～5 (G3a～G5)】

低たんぱく食、適切なエネルギーの確保、塩分の制限が基本となります。

●たんぱく質の制限 (低たんぱく食)

たんぱく質(肉、魚、卵や大豆製品、乳製品)の量を取り過ぎないようにします。ご飯やパンなどの主食に含まれるたんぱく質にも注意が必要です。

たんぱく質を過剰に摂取すると、その過剰な代謝物をろ過するために、腎臓に負担がかかります。腎臓が十分な働きを果たせなくなると、透析が必要になります。そのため、たんぱく質のコントロールは、腎機能の維持や、透析の導入を遅らせるためにも大切になります。

また、腎機能が低下すると、尿へ、リンが排泄できなくなります。たんぱく質を含む食品には、リンが含まれるため、たんぱく質の量をコントロールすることにより、骨・関節痛や骨折、心血管系合併症のリスクを低下させることができます。

●エネルギーの補給

低たんぱく食を行うと、エネルギーが不足しがちになります。

栄養障害が合併症の原因となることもあります。エネルギーは十分に摂取しましょう。揚げ物や炒め物でカロリーをアップしたり、砂糖やマヨネーズ、オイル入りのドレッシングを活用しましょう。

低たんぱく食は、エネルギーを十分にとってこそ、効果が得られます。

●塩分制限

余分に摂取された塩分は、体内に蓄積し、むくみ、高血圧、心機能障害を生じ、症状を進行させます。塩分は1日6g未満にし、漬物、汁物は控え、薄味を心掛けましょう。

～薄味でも美味しく食べるコツ～

- ① 新鮮な食材を選びましょう。
- ② 昆布や鰹節、干し椎茸など旨味の多い食品を使用しましょう。
- ③ 酢やレモンなどの酸味を利用しましょう。
- ④ カレー粉などの香辛料や、しその葉、生姜などの香味野菜を上手に使用しましょう。
- ⑤ できたてを食べましょう。



●カリウム制限

腎機能が低下すると、カリウムが十分に排泄されず、不整脈や、筋肉が麻痺をして、心停止をきたすこともあります。そのためステージ3b以上ではコントロールが大切になります。カリウムは生の野菜や、果物にも含まれています。ゆでる、炒めるなど火を通すことで、おさえることができますが、たんぱく質を含む食品には、カリウムも含まれているため、たんぱく質のコントロールが第一に大切になります。

～治療用特殊食品の活用～

低たんぱくの主食(ご飯やパン、麺)やお菓子、カロリーアップの目的で、消化吸収が早く、体脂肪になりにくい中鎖脂肪酸からできた油(MCTオイル)を活用することにより、腎臓病の治療にあった食事内容にすることができます。

CKDステージによる食事療法基準 (成人)

ステージ(GFR)	たんぱく質 (g/kgBW/日)	食塩 (g/日)	エネルギー (kcal/kgBW/日)	カリウム (mg/日)
ステージ1 (GFR \geq 90)	過剰な摂取をしない	3以上6未満	25～35	制限なし
ステージ2 (GFR60～89)				
ステージ3a (GFR45～59)	0.8～1.0			2,000以下
ステージ3b (GFR30～44)	0.6～0.8			
ステージ4 (GFR15～29)				1,500以下
ステージ5 (GFR<15)				

注) エネルギーや栄養素は、適正量を設定するために、合併する疾患(糖尿病、肥満など)のガイドラインなどを参照して病態に応じて調整する。性別、年齢、身体活動度などにより異なる。

注) 体重は基本的に標準体重(BMI=22)を用いる。

日本腎臓学会 慢性腎臓病に対する食事療法基準2014年版:3より改変

※食事療法は症状やステージごとに異なります。医師、管理栄養士に相談して行いましょう。

慢性腎臓病の病初期は自覚症状が少ないため、高血圧、むくみ、貧血などの症状が現れた時には、腎機能が著しく低下している可能性があります。定期健診での早期発見や、生活習慣の改善こそが、さまざまな病気の予防につながります。

食事のことで悩みや不安がある場合は、管理栄養士にご相談下さい。



参考文献：スタッフから患者さんに伝えたい慢性腎臓病CKD食事指導のポイント
NOVARTISホームページ 全国腎臓病協議会ホームページ

1月の無料栄養相談予定 (各店10:00～12:00開催です)

- ・10日(木) 松島店
- ・11日(金) 泉店
- ・15日(火) 玉川店
- ・21日(月) 船岡店
- ・23日(水) 若林店
- ・29日(火) 古川店
- ・31日(木) 長町店