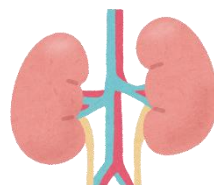


# 【慢性腎臓病（CKD）の食事療法】



## 腎臓の働き

### ① 老廃物の排泄機能

- ・栄養素がエネルギー源として体内で利用された後に出た老廃物や毒素を尿の成分として排泄します。

### ② 体液の調節機能

- ・水分量の調節 … 体内の水分を一定量に保つため、尿の排泄量を調節します。
- ・電解質および酸アルカリの調節 … 生命に必要な電解質（ナトリウム・カリウム・カルシウム・リンなど）の濃度や量を調節し、血液の酸・アルカリを調整します。

### ③ 内分泌機能

- ・ホルモンの調整 … 血圧を調整するホルモンや、血液を造るホルモンなどを分泌しています。
- ・ビタミンDの活性化 … 腎臓でビタミンDが活性化されることで、腸管からカルシウムが吸収できるようになります。

## 慢性腎臓病（CKD）とは

3か月以上続く尿の異常（尿蛋白・血尿）、腎機能が約60%未満に低下した状態です。腎機能、タンパク尿の程度や腎臓を悪くした病因から重症度が分けられます。CKDでは多少腎臓の働きが悪くなっても、自覚症状はほとんどありません。しかし心筋梗塞や脳卒中になるリスクが高く、透析導入となる末期腎不全にもなりやすいため、早期から日常生活に配慮し、食事療法に取り組むことが大切です。

### 尿毒症とは？

腎機能の低下が進行すると、尿毒症と呼ばれる様々な全身症状が現れ、最終的には透析療法を行わなければなりません。

食欲不振、吐き気、嘔吐、全身倦怠感、頭痛、動悸、高血圧、浮腫、かゆみ、呼吸困難、貧血、出血傾向、イライラ感、意識障害等の様々な全身症状が出現します。

## 治療の基本

主な治療は、薬物療法と食事療法、血圧コントロールが基本です。

早期からこれらの治療を行い、少しでも病気の進行を食い止め、透析導入を遅らせることが重要になります。

## 食事療法の実際

### 1日の摂取目安量

塩 分 : 6g未満

タンパク質 : 体重1kgあたり0.6~0.8g (タンパク制限する方)

カリウム : 1500mg未満 (カリウムの高い方)

エネルギー : 体重1kgあたり25~35kcal (タンパク制限する方)



## 食事療法のポイント

### 1. 塩分を控えましょう

腎機能が低下してくると、ナトリウム（塩分）や水が体内に溜まりやすくなり体液量が増加します。また、血圧を調整するホルモンが亢進することで高血圧や全身の浮腫（むくみ）が生じることがあり、腎臓への負担が大きくなります。この場合は塩分を控えることが重要となります。日頃より減塩を心掛けましょう。

#### 「塩分コントロールのための3つのポイント」

##### ① 塩分の多い調味料の摂取量を減らしましょう。

しょうゆや味噌は塩分の多い調味料です。減塩の調味料を使うこともおすすめです。酢、レモンの酸味やコショウ、辛子、カレー粉など香辛料を活用し味の工夫をしてみましょう。

（小さじ＝5 cc 大さじ＝15 cc）



| 調味料    | 量    | 塩分量       |
|--------|------|-----------|
| しょうゆ   | 小さじ1 | 0.9 g     |
| 減塩しょうゆ | 小さじ1 | 0.4～0.5 g |
| 味噌     | 小さじ1 | 0.7～0.8 g |
| 減塩味噌   | 小さじ1 | 0.6 g     |
| ソース    | 小さじ1 | 0.4～0.5 g |
| ケチャップ  | 小さじ1 | 0.2 g     |
| マヨネーズ  | 小さじ1 | 0.1 g     |

##### ② 塩分の多い食品の摂取量を減らしましょう。

塩分量の多い漬物や梅干しなどは量を減らしましょう。塩鮭など塩蔵品やかまぼこ、ハムなどの加工食品も塩分を多く含むため、摂る量に注意が必要です。味噌汁や麺類は汁を飲まないようにしましょう。

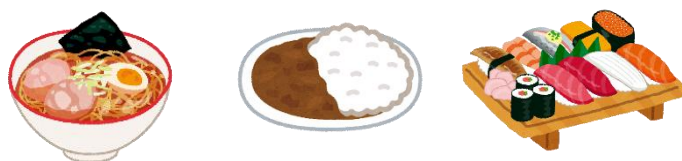


| 食品         | 単位  | 重さ   | 塩分量   |
|------------|-----|------|-------|
| 梅干し        | 1個  | 13 g | 2.2 g |
| きゅうりの塩漬け   | 5切れ | 30 g | 0.8 g |
| たくあん漬け     | 5切れ | 30 g | 1.3 g |
| 白菜キムチ      |     | 30 g | 0.7 g |
| インスタントラーメン | 1食  |      | 5.6 g |
| インスタント味噌汁  | 1杯  |      | 2.0 g |
| 塩鮭         | 1切れ | 80 g | 2.2 g |
| かまぼこ       | 2切れ | 30 g | 0.8 g |
| ロースハム      | 1枚  | 20 g | 0.5 g |

##### ③ 外食の塩分過剰に注意しましょう。

外食では丼ものより定食を選び、味噌汁や漬物は残すようにしましょう。麺類の汁は残しましょう。握りずしのつけ醤油は1貫で0.2 gの程度の塩分になります。覚えておくと便利です。

（※塩分量はお店や材料によって違います。目安として参考にしてください。）



| 外食メニュー         | 塩分量   |
|----------------|-------|
| カレーライス         | 3.1 g |
| 牛丼セット（みそ汁・漬物付） | 7.1 g |
| 握りずし（つけ醤油なし）   | 2.3 g |
| ハンバーガー（マクドナルド） | 1.9 g |
| のり弁当（コンビニ）     | 3.5 g |
| 醤油ラーメン（スープ含む）  | 7.1 g |
| かけうどん・そば（汁含む）  | 5.0 g |

### 2. タンパク質は、腎臓の程度に合わせて摂りましょう

タンパク質は体内で利用された後に、窒素化合物（老廃物）を生じます。腎機能の低下が進行すると尿への老廃物の排泄が十分にできなくなり、尿毒症の原因になります。

軽度の腎機能障害では、タンパク質食品を過剰に摂取しないことを心掛けます。肉や魚、卵などの主菜は1食あたり手のひら1つ程度の大きさを目安とします。

腎機能の進行の程度によっては、さらに制限が必要となる場合もあります。

(※制限が必要な方は主治医の指示に従って食事療法を行ってください。)



### 3. エネルギーを十分に摂りましょう

エネルギーは生命の維持に不可欠であるため、必要量を摂取しなければなりません。

十分なエネルギーを摂取しないと体内のタンパク質(筋肉など)を分解し、体内に老廃物が溜まりやすくなります。糖質や脂質からエネルギーが十分足りていれば、タンパク質は体をつくるためだけに利用されます。タンパク質を制限している方は、タンパク質含量が少ない米飯などの炭水化物や糖質、脂質類から十分なエネルギーを確保しましょう。

### 4. 血清カリウムやリン値が高い時には制限が必要となる場合があります

腎機能低下が進行すると、カリウムやリンを尿中に排泄できなくなり体内に溜まってくることがあります。カリウムは高値でも低値でも心臓に悪影響を及ぼし、不整脈や心停止を起こすことがあります。リンの値の上昇は骨からカルシウムを遊離させ、骨密度が減少し骨折しやすくなります。カリウムやリン値が高い場合は、多く含む食品の過剰摂取に気を付けます。また、タンパク質食品はカリウムやリンを多く含みます。タンパク質食品を過剰に摂取しないことも大切です。

#### 「主治医にカリウムを控えるように言われたら・・・」

カリウムは油と精製された砂糖を除くほとんどの食品に含まれています。特にイモや果物、野菜、海藻、種実類はカリウムが多く含まれており、摂取量に注意が必要です。

| 食品           | 単位    | 量      | カリウム量  |
|--------------|-------|--------|--------|
| バナナ          | 1本    | 100 g  | 360 mg |
| ほうれん草(生)     | 小鉢1つ  | 80 g   | 552 mg |
| じゃがいも        | 中1個   | 110 g  | 451 mg |
| かぼちゃ         | 小鉢1つ  | 90 g   | 405 mg |
| 納豆           | 1パック  | 40 g   | 264 mg |
| 乾燥ひじき        |       | 8 g    | 512 mg |
| 干し柿          | 1個    | 70 g   | 469 mg |
| 黒砂糖          | 大さじ1杯 | 8 g    | 88 mg  |
| 煎茶(抽出液)      | 1杯    | 180 cc | 49 mg  |
| 100%オレンジジュース | 1杯    | 180 cc | 324 mg |

#### (カリウムを減らす工夫)

カリウムは水に溶ける性質があります。調理の工夫によってカリウムを減らすことができます。

生野菜: 細かく切ってから、流水で十分にあらいうちにさらします。

火を通す野菜: たっぷりの湯で10~15分茹で、茹で汁を捨てて新しい水で調理します。



### 5. 脱水に注意します

慢性腎臓病の患者さんは、脱水になると一気に腎機能が悪化することがあります。特に降圧剤や利尿薬を服用している方は注意が必要です。汗をかくことの多い夏場は、知らずに脱水になってしまうことがあります。こまめな水分摂取を心がけましょう。

