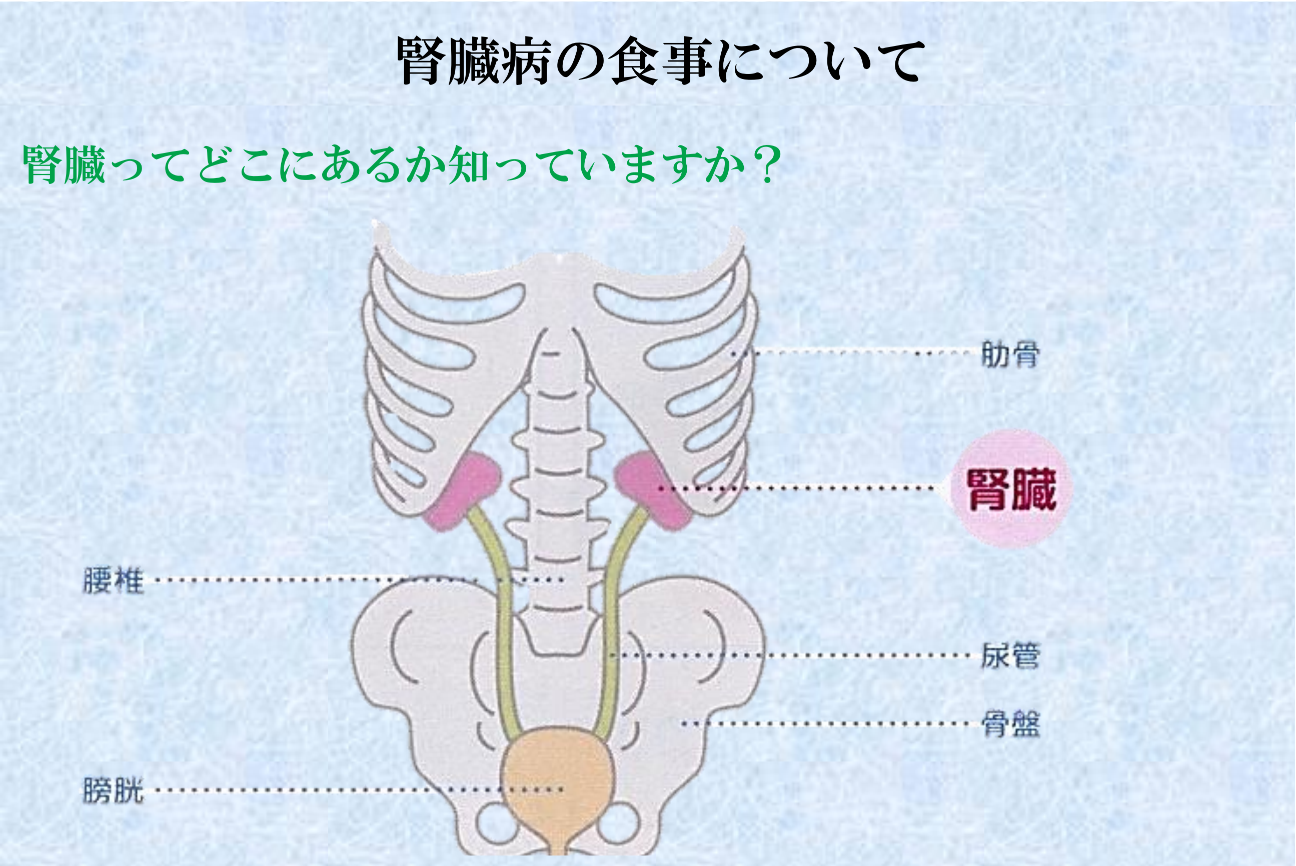
在宅情報マガジン　てまり　H29.1 号

新年あけましておめでとうございます。皆様にとって良い年でありますようにお祈り申し上げます。

●地域交流施設で、健康推進教室が行われました。

管理栄養士による「腎臓病の食事について」の内容でした。



腎臓のはたらき

①血液中の老廃物を排泄
　⇒　体内の水分や電解質の
　　　バランスの調整

②造血ホルモンの分泌

③血圧の調整　など・・・

体内をいつも<u>よい状態に保つ</u>ようにしています。

腎臓病になると

①老廃物を排泄できない
　⇒　体がむくんだり、疲れ
　　　やすくなる。だるい。

②貧血

③高血圧　など・・・

体をよい状態に保てなくなります。

治療方法

安静にすること・**食事療法**・**薬物療法**
などを行います。
また回復が見込めない場合は、
人工透析や腎臓移植という方法もあります。

腎臓病の食事療法

基本は、①たんぱく質　②塩分　③エネルギーの管理です。

ポイント①　たんぱく質コントロール

腎機能低下具合に合わせて、たんぱく質の摂取制限をすることがあります。たんぱく質を摂取すると老廃物が増えて腎臓に負担がかかるためです。

上手にたんぱく質制限を守るには

主菜はボリュームアップして

骨付きや殻付きで盛る、薄切りの肉や魚は野菜類を芯にして巻いて調理する、衣をつけて挙げる、などでボリュームアップしましょう。

特殊食品を利用

たんぱく質の含有量を通常の1/10　～　1/20 に減らしたごはん、麺類、パン、でんぷん製品（はるさめ・くずなど）を利用すると便利です。

ポイント②　塩分コントロール

高血圧やむくみ対策として塩分を控えます。

塩分のとりすぎを防ぐには

酸味・香り・辛味を上手に利用

骨酢、レモン、だし、こしょう、唐辛子、カレー粉、にんにく、ねぎ、ハーブ類、焼き物の香ばしさなどを利用しましょう。

加工食品を減らしましょう

料理には新鮮な材料を使うのが理想的。食べるときに表面に味をつけましょう。

汁物・麺の汁に注意

骨汁物は１日１杯以下、麺の汁は全部飲まないようにしましょう。

ポイント③　エネルギーコントロール

高腎機能低下を防ぐためにたんぱく質を減らすと、どうしても全体の摂取エネルギーが減ります。そのため必要なエネルギーを糖質・脂質で補足する必要があります。

砂糖・でんぷんの利用を

たんぱく質が含まれていないので、腎臓に負担はかかりません。

菓子はたんぱく質の少ないものを

穀物、小豆、牛乳、卵などをふくまないものにしましょう。

効率がよい海藻類を

油脂は少量で高エネルギー。天ぷらやフライなどの揚げ物、炒めものなどを 1 日 1 回くらいとりましょう。

腎臓病の検査値

検査項目	
尿素窒素	たんぱく質を摂りすぎると高くなる場合があります。
クレアチニン	筋肉をエネルギーとして使用した後に腎臓から排泄されます。
eGFR	腎臓で 1 分間に水分をろ過できる量です。
eGFR ステージ	上の eGFR の値をもとにステージ(1)～(5)の値が記されます。

その他にも、カリウムが高い値を示す、ヘモグロビンが低い値を示すなどの影響が出ることもあります。

テレビなどのメディアから食事に関するさまざまな情報をえていることと思います。しかし、試す前に本当に自分の体に合った食事なのかきちんと調べましょう。また医療従事者（医師や管理栄養士）に確認してから、実行しましょう。

まずは検査をきちんとして、自分の体の状態を知りましょう。
そして、体の状態にあった食事をしましょう。それが一番の健康食です。

もし、あなたが腎臓病を患っているなら・・・

糖質制限食や栄養が下がらないように肉をたくさん食べると、腎臓に大きな負担をかけてしまっているかもしれません。
健康でいるために紹介されている食事でも、自分の体に合っていないのであれば、逆に自分の体を苦しめる食事になってしまいます。

●大牟田地域住民医療・介護情報共有拠点事務室 OSKER

大牟田の医療・介護施設情報を掲載しています。どなたでも好きな写真を投稿できるギャラリーを製作いたしましたのでご紹介いたします。次号は「介護サービスについて」をご紹介します。

TEL　0944-57-2007
Web サイト　https://osker.org/