

発行 医療法人 永仁会

# EH永仁会だより

ホームページアドレス <http://www.ejinkai-hp.or.jp/>

## 第28号

住所：大崎市古川旭2丁目5-1

TEL：0229-22-0063

### CKD特集 第2弾!!

## 食事は心と体のお薬です。

※CKDとは慢性腎臓病の略称です

皆さんは食事療法と言うと窮屈な印象をお持ちでしょう。しかし、その意味を理解し上手に取り入れることで、腎機能低下の進行を遅らせたり、透析導入を予防したり、仮に透析導入となっても元気に過ごすことができるのです。体調が良ければ気分も前向きに健やかな日々を送れます。ですから、皆さんも周りのCKD患者さんを理解し協力・応援してあげましょう。今回は透析導入後と透析導入前（保存期）との食事に分けてご説明します。



腎センター長 松永智仁

### 透析患者さんが食事療法を行なう理由

透析期の食事療法は、さまざまな合併症を防ぎ、体調を良好に保ちながら健やかな透析ライフを続けていくことにあります。

前号で腎臓は、毒素の「排泄」だけでなく水やミネラルの「調節」も行っている臓器であることを説明しました。食事から入ってくる水やミネラルの量に応じて、尿に排泄するのが腎臓です。透析患者さんはこの機能がなくなり、尿も出なくなります。このため、食べたら食べた分の毒素や水分が体に溜まってむくんだり、具合が悪くなったり、命にかかわることもあるのです。

透析療法には時間の制限や除去できる毒素・水に限度があるため、口から入れる分での調整が必要となります。一日24時間、毎日行っている腎臓の仕事を週3回の限られた時間で代用する訳ですから、限界があることはお分かりだと思います。そこで大切になってくるのが食事療法です！

### 血液透析とは？



ダイアライザ(透析器)に血液を循環させ毒素や余分な水分を除去(浄化)し体に戻します。一般的に1回4~5時間、週3回行います

### 透析食のポイントは大きく3つ

基本的に透析患者さんの食事は「特別な食事」ではありません。普段ご家族が食べている食品、料理で問題はないのですが、食品の量とバランス、そして味付けには注意が必要です。ポイントをまとめます。

#### ①しっかり減塩、水分をできるだけ制限



私たち人間の体は食塩を摂取すると必ず喉が渇くようにできています。透析患者さんは尿が出ないため、飲んだら飲んだ分の水分が体に溜まってしまいます。透析後から次の透析までの体重増加量が大きいと心臓に負担がかかるため、生命予後が不良になるのです。浮腫、心不全といった合併症予防のために食塩制限は重要です。1日の食塩目標量は6gです。漬物や加工品など塩分の多い食品、または汁物、麺類など塩分と水分も多い料理は控えましょう。



## ②おかず(主菜・副菜)はバランスよく。

次に大事なのはおかずの食べ方です。おかつの食べ過ぎや偏りは、高リン血症や高カリウム血症といった合併症を引き起こす危険があります。

リンは主に主菜となる肉や魚、卵や乳製品などたんぱく質の食品に含まれています。またリンは骨の構成成分でもあるため、小魚など骨ごと食べる食品にも豊富に含まれます。ステーキを一度に250gも食べればリンは上昇しますし、1食に刺身と生姜焼きと冷奴などおかつの重ね食べも高リン血症を引き起こしか

ねません。つまり、主菜は1品適量でということです。

それでは、野菜料理なら沢山食べてよいかというと、こちらは高カリウム血症を招きます。特に今が旬のほうれん草やつぼみ菜などの緑黄色野菜や芋類には高濃度に含まれますから、食べる量や頻度には十分に注意が必要です。野菜料理は一日に小鉢で4~5つ程度が目安です。芋類は卵サイズ1個分、果物はリンゴなら1/4個、みかんならSサイズ1個が一日の目安量です。

## 透析患者さんの食事

**ポイント**

- ①しっかり減塩、水分をできるだけ制限
- ②おかず(主菜・副菜)はバランスよく。
- ③主食(ごはん)をしっかり食べる。

## ③主食(ごはん)をしっかり食べる。

前述のとおり透析患者さんはおかつの量には制限がありますから、主食でしっかりとエネルギーを摂取することが必要です。主食となる食品は、ご飯やパン、麺類がありますが、パンや麺はそれ自体にリンやカリウム、食塩が含まれているため注意が必要です。基本は「ご飯をしっかり食べる」ことです。エネルギーが不足すると自身の筋肉や脂肪を燃やしてエネルギーとして利用しますからやせてしまいます。透析療法自体栄養障害を招きやすい治療法である上、透析患者さんはエネルギーが消耗しやすい

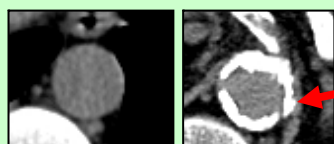
病態にありますので、エネルギーが不足しないように普段から食欲の変化などにも注意することが大切なことです。

## 透析食のまとめ

透析患者さんは毎日このような点に気を配りながらお食事をとっているのです。周囲のみなさんもその辺りを理解いただき、むげにお茶や漬物を勧めたり果物をごちそうしたりしないよう、ご協力をお願いいたします。(記：加藤)

### 高リン血症とは？

血液中のリン濃度が高くなると血管の壁が石灰化を起し、動脈硬化が進みます。



正常な血管

石灰化が進んだ血管

動脈の石灰化(動脈硬化)

### 高カリウム血症とは？

カリウムは主に細胞内にあり筋肉の収縮に関与しています。カリウムが高値になると筋肉が異常な収縮を起し手足がしびれたりします。また心臓は筋肉の塊ですから、不整脈など重篤な合併症をまねき、重症だと心停止の危険もあります。

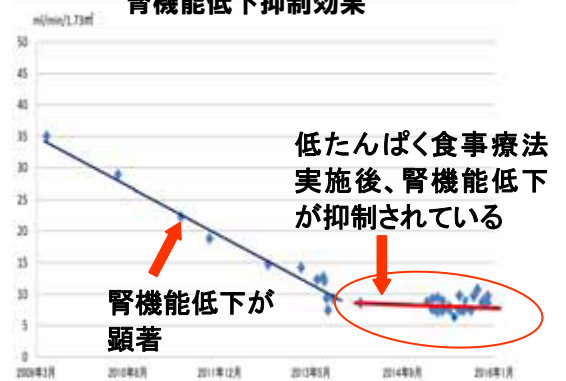


## 保存期の食事療法：低たんぱく食

当院は積極的に食事療法を取り入れ透析予防に努めています

保存期(透析導入前)に行なう食事療法の目的は、現在残っている腎臓への負担を軽くし腎機能の悪化を抑えること、そして透析導入を少しでも遅らせるということです。前号でも説明したとおり腎臓は毛細血管の塊ですから、高血圧は腎機能を悪化させます。また、腎臓は体の代謝産物(毒素)を排泄する臓器ですが、食品中のたんぱく質がその毒素を産生し腎臓を痛め、全身状態を悪化させます。ですからたんぱく質の摂取量を制限し腎臓への負担の少ない食事にすることが重要になります。食事療法のポイントは大きく分けて3つあります。

低たんぱく食事療法による腎機能低下抑制効果



### ①食塩制限

高血圧が腎臓を痛めるばかりでなく、食塩の過剰摂取は尿蛋白を増やし、そのことも腎臓を痛めます。さらに、腎機能が低下した状態では、塩分の排泄機能が落ちているため、体はむくみやすくなります。高血圧、浮腫の予防に減塩は非常に重要です。食塩の1日の目標量は3~6gです。

### ②たんぱく質制限

たんぱく質は消化吸収され、代謝される過程で尿素窒素や尿酸などの老廃物(毒素)を産生し、それらは血液を介して腎臓で濾過され尿に排泄されます。しかし腎機能が低下していると体内に毒素がたまり(尿毒症)、さまざまな合併症をもたらします。また毒素自体が腎臓を傷めることとなります。そこで、患者さん毎の腎機能の程度に合わせたたんぱく質を制限する必要があります。

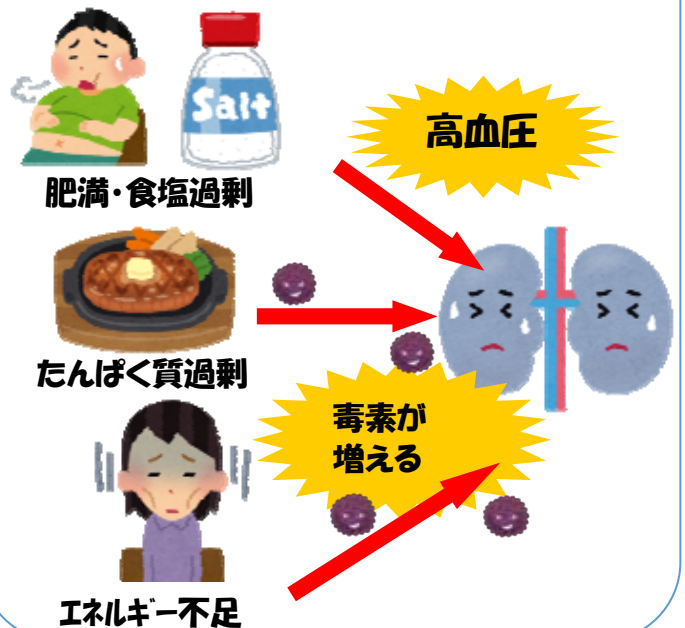
### ③適切なエネルギー量

前号でも示したように肥満になるようなエネルギーの過剰摂取は高血圧を招き腎臓を傷めます。一方、エネルギー不足は筋肉や脂肪をエネルギーとして利用するため痩せてしまい、腎臓ばかりでなく全身状態を悪化させることとなります。

### まとめ

低たんぱく食事療法は、図に示したようにたんぱく質を制限しながらバランスよく主食、主菜、副菜と食べることが大切です。そのため治療用特殊食品(低たんぱく米やでんぷん製品など)はとても重要です。低たんぱく食事療法を自己流で行うことは危険ですので、専門の医師・栄養士の下で正しく行うことが大切です。(記：岩崎)

## 不適切な食事が腎臓を痛めます



### 低たんぱく食の考え方

#### 副菜

野菜料理は小鉢で2つ位、塩分を控えて食べます。

治療用  
特殊食品



でんぷん米

#### 主食

たんぱく質をほとんど含まない主食(治療用特殊食品)をしっかり食べます。

#### 主菜

たんぱく質を多く含む肉や魚は1/2~1/3量に減らします。



## 当院では毎月低たんぱく食調理実習を行って 患者様を支援しています！！

### 楽しく学んで美味しく食べよう

治療用特殊食品の使い方や、献立の立て方、減塩方法など実際に体験し学ぶ場です。  
患者様同士の交流・情報交換の場にもなっています。



治療用特殊食品の例



これが低たんぱく麺！  
美味しそう♪

患者様自ら調理をします。



きちんと計量して  
盛り付けます。

## 永仁会病院 忘年会をウォッチン♪



永仁会病院の忘年会風景をお届けします。  
診療ではなかなか見ることのできない先生方のお姿。  
実はこんなにいい笑顔を見せてくれるんですよ！  
今年はAKB48  
『恋するフォーチュンクッキー』をみんなで踊りました。



### 病院の実績

(2015年12月度)	月計	平均
外来患者数	3,214	103.7 (外来稼働日)
入院患者数	1,222	39.4 (1日あたり)
血液透析症例数	1,824	67.6 (透析稼働日)
入院平均在院日数		8.4
手術件数(合計)	53	

### ● 編集後記 ●

エルニーニョ現象の影響で、この冬は暖冬傾向が続き、春の訪れも平年より早くなる可能性があるといわれています。私の故郷さっぽろでは、降雪量が少ないと除雪の苦勞も減り嬉しいわけですが、一方では雪像作りに影響が出て困っているようです。暖冬で喜ぶ人あれば愁う人あります。

広報部会 鈴木