

食生活だより

令和6年1・2月号 神立病院 栄養科発行



皆さん**慢性腎臓病(CKD)**について知っていますか？

慢性腎臓病(CKD)とは何らかの原因で腎機能が低下して、たんぱく尿などの腎臓の異常が慢性的に続く病気です。

国民の8人に1人がCKD患者であると言われています。

CKDは初期症状がほとんどなく、腎臓は一度悪くなってしまうと自然に元へ戻ることはありません。

しかし、早期治療をすることで進行を抑えることはできるので定期的に健診や検査を受け、早く異常に気付くことが大切です。

慢性腎臓病(CKD)の診断基準

①、②のいずれかまたは両方が3カ月以上続く時に診断されます。

- ①尿にたんぱく質が多く出ている
- ②推定糸球体ろ過量(e-GFR)が低下している

☆腎臓の役割

- ①血液をろ過して老廃物を排出する
- ②血圧を調整する
- ③血液を作るためのホルモンをつくる
- ④骨を丈夫に保つ

どれも健康に生きていく上で大切です。
腎機能が低下しているにもかかわらず治療をせずに放っておくと・・・

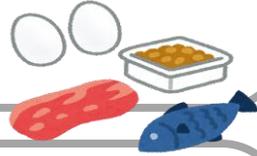
慢性腎不全になる可能性が高まります！！
慢性腎不全になってしまうと腎臓がほとんど機能しないため、透析や腎移植による治療が必要になってしまいます。



慢性腎臓病と言われたら食事はどうすればいいの？

①たんぱく質の制限

たんぱく質は筋肉など体を作るのにとっても大事な栄養素ですが、代謝をする際に腎臓に負担がかかる“老廃物”がでるので、必要以上に摂らないように気を付けましょう。



②塩分の制限

塩分を摂り過ぎてしまうと体に水分がたまり、血圧が上がったりむくみが出たりします。高血圧になると腎臓に負担がかかりますので、塩分の摂りすぎには注意しましょう。



③十分なエネルギー摂取

たんぱく質を制限するとエネルギーが不足しがちです。

エネルギーが不足すると体のたんぱく質がエネルギーとして使われ、結果的に腎臓に負担のかかる“老廃物”が増えてしまいます。

食事はしっかり摂りましょう。



慢性腎臓病に対する食事療法基準

ステージ (GFR)	エネルギー (kcal/kgBW/日)	たんぱく質 (g/kgBW/日)	食塩 (g/日)	カリウム (mg/日)
ステージ1 (≥90)	エネルギーは しっかり摂る 25~35	過剰な摂取をしない	少なくする 3 ≦ < 6	制限なし
ステージ2 (60~89)		過剰な摂取をしない		制限なし
ステージ3a (45~59)		0.8~1.0		制限なし
ステージ3b (30~44)		0.6~0.8		≦2000
ステージ4 (15~29)		0.6~0.8		≦1500
ステージ5 (<15)		0.6~0.8		≦1500

日本腎臓学会:慢性腎臓病に対する食事療法基準2014年版より

慢性腎臓病は上記のようにステージごとに制限の内容が異なり、腎機能が低下するにつれて、より厳しい食事制限が必要になります。

また、糖尿病など他の疾患がある方はそれに伴った制限も必要になるため主治医や管理栄養士へ必ず相談しましょう。

栄養相談をご希望の方は主治医へお気軽にお申し付けください。