

食事療法は？

出口である腎臓の働きが悪くなれば、入口である“口”養生(食事療法)が必要になります。また腎疾患の初期段階から食事療法を行うことにより、腎不全の進行を遅らせることができます。

食事の成分中で注意深く管理しなければならないのは、塩分・水分、タンパク質、エネルギー(カロリー)、カリウム、リンなどです。食事指導の内容は人それぞれ異なりますので、主治医や栄養士が、あなたの検査データなどをもとに指導してくれます。しかし食事療法で最も重要な事は、1日3度の食事をきちんととる事です。

? | なぜ、塩分の制限が必要なのですか？

大部分の腎不全患者さんは腎臓から塩分を排泄する力が落ちています。従って塩分を普通に摂ると体の中に貯まり、血圧が上昇します。高血圧は腎不全にとって最も悪い要因ですから、塩分制限は極めて重要な食事療法です。また浮腫の強い患者さんでは、塩分の摂りすぎは浮腫を悪化します。しかし稀に塩分喪失性腎炎という病気による腎不全の患者さんがいます。このような患者さんが塩分制限をすると、逆に脱水となって腎不全が悪化する事があり注意をする必要があります。

? | なぜ、タンパク質の制限が必要なのですか？

タンパク質を摂りすぎると腎臓に無理がかかります。タンパク質を制限すると腎不全の進行を遅らせる事が知られています。しかし余り制限しすぎると栄養状態が悪くなって、ばい菌などに対する抵抗力が低下する場合があります。タンパク質を制限しすぎるとカロリー不足になりがちです。十分なカロリーを摂ってタンパク質を制限するには、低タンパクご飯などの特殊栄養食品(たくさん市販されています)を使う必要があります。しかし勝手に行うのは危険ですので、主治医や栄養士さんに相談しましょう。

? | なぜ、カリウムの制限が必要なのですか？

一般に腎不全の患者さんでは、カリウムの排泄が低下し体内に蓄積してきます。血液のカリウム濃度が高くなりすぎると非常に危険で、不整脈が起きたり心臓が止まることさえあります。また腎臓の保護作用の強い降圧薬の中にはカリウム濃度を上げる副作用を有する物があります。これらの薬を十分に使用して腎臓を守るためにもカリウムの制限が必要です。カリウムは、タンパク質の多い食品や果物、野菜に多く含まれています。

? | なぜ、リンの制限が必要なのですか？

リンは体内のカルシウムと結合して、骨や歯を丈夫にします。腎機能が低下すると、血中にリンがたまり、血管や腎臓に石灰化が起こり、動脈硬化や腎不全を悪化します。体はリンのバランスを保つために副甲状腺ホルモンを分泌して、腎臓からリンを排泄する代償機能が働きますが、皮肉にも副甲状腺ホルモンは骨を溶かす作用もあり、骨がもろく弱くなります。従って、リンの摂取量を減らすことが必要です。健康な方はリンやカルシウムの多い乳製品や小魚を食べると骨が丈夫になりますが、腎機能の低下した患者さんでは全く逆で、これらの食品を食べると骨がもろくなります。誤解している患者さんが多いので注意が必要です。骨を丈夫に保つためにも、動脈硬化や腎不全の進行を予防するためにも、リンの制限が必要です。一般にタンパク質の多い食品にはリンも多いので、タンパク質を制限すればリンの制限にもつながります。

? | 水分はどうすれば良いのですか？

一般に腎機能が低下すると、尿を濃くする力が低下して薄い尿がたくさん出るようになります(多尿)。夜中にトイレに行くのがいやだから、とって水分を制限すると脱水になります。先にも述べましたが、脱水は腎臓に非常に悪い影響を及ぼしますから、一日の尿量が1500mL程度に、しかも体重が変動しないように水分をとる必要があります。一方むくみの強い方は主治医に相談しましょう。

? | エネルギー(カロリー)はどの程度とれば良いのですか？

人間が生きていく上で、エネルギーは必要不可欠なものです。腎不全の患者さんはタンパク制限を指導されると、どうしてもエネルギー不足になりがちです。一般に“やせている方が健康”と誤解している方が多いのですが、理想体重を下回ると栄養状態が悪くなり、ばい菌などに対する抵抗力が低下します。タンパク質を制限して、しかも十分なエネルギーを摂るのは通常の食品では難しく、腎不全の患者さんのための様々な低タンパク特殊食品が販売されています。

治療用特殊食品を活用する。

(例)たんぱく調整ごはん、
でんぷんもちなど。



? | 食事がうまくできているかどうかの判断は？

食生活がうまくできているかは、体重の増減、血圧の変動、血液検査や24時間蓄尿のデータが最も有効な指標となります。定期的に血液検査を行って、尿素窒素、カリウム、リンなどの濃度を測定します。また24時間蓄尿を行うとさらにはっきり判ります。尿に出る尿素量から食べたタンパク質の量が、尿のナトリウム量から食べた塩分の量が計算できます。必要に応じて食事の内容を変更します。

