

自分の腎臓を守るためにできること② ～慢性腎臓病と食事の関係～

自治医科大学附属病院 管理栄養士 川畑奈緒

はじめに

腎臓の機能が低下することを予防するには、血圧、血糖、血中脂質などのリスク因子の管理とともに、食塩摂取量、喫煙習慣などの生活習慣の管理が重要です。しかし、腎機能が低下した人のうち、過去に腎臓病と言われたことのある人の割合は少なく、特に血圧の降圧目標を達成している率が低く、食塩摂取量が目標値を超える者が多かったことが明らかにされています¹⁾。今回は、腎機能の低下を防ぐための食事について、ご紹介します。



慢性腎臓病の食事療法

慢性腎臓病 (Chronic Kidney Disease、以下CKDと略します) の食事は、腎臓の重症度を表すステージ (表1) によって内容が異なります²⁾。間違った食事制限は無意味なうえ、逆効果になることもありますので、注意しましょう。自分の腎臓がどのステージに当てはまるかは、広報しもつけ4月号26～27ページも併せてご覧ください。

表1 腎臓の重症度ステージと食事摂取基準

GFR (糸球体濾過量) に基づく区分	G1	G2	G3a	G3b	G4	G5
進行度による分類GFR (mL/分/1.73m ²)	90以上	60~89	45~59	30~44	15~29	15未満
重症度の説明	正常または高値	正常または軽度低下	軽度低下~中等度低下	中等度低下~高度低下	高度低下	末期腎不全
エネルギー	BMI 25kg/m ² 未満					
食塩	減塩 3g/日以上、6g/日未満					
たんぱく質	たんぱく質制限 G3a: 0.8~1.0g/kg/日 G3b~G5: 0.6~0.8g/kg/日					
カリウム	カリウム制限 G3b: 2000mg/日以下 G4~G5: 1500mg/日以下					

日本腎臓学会編「CKD ステージによる食事療法基準2014年版」を基に改編

(1) 腎機能が正常から軽度低下のとき

CKDの発症や進行には、肥満、高血圧、高血糖、脂質異常症が関係していることから、食事のポイントとして、「減塩」「適正なエネルギー」「栄養バランスのとれた食事」「節酒」を心がけることが重要になります。

①減塩

食塩の摂り過ぎは、CKDに影響を与えるといわれています。食塩の摂り過ぎは高血圧を引き起こす原因の一つであり、高血圧そのものがCKD発症の原因となります。さらに、食塩を摂り過ぎると、腎臓の表面にある糸球体という、ろ過によって血液中の毒素を尿中に捨てている細い血管の血圧が高くなり、たんぱく尿を増強させ、腎機能を低下させることも報告されています。このため、「減塩」はCKDの発症や進行を防ぐために重要です。しかし、自分がどれくらいの食塩を摂取しているか、実際の摂取量を把握することは大変困難です。そこで、「あなたの塩分チェックシート (図1)」³⁾ で、食塩の摂取状況を把握し、得点の高い項目の摂取頻度を減らしましょう。

②適正なエネルギーと栄養バランスのとれた食事

肥満はCKDの発症に深く関与しています。特に内臓脂肪型肥満になると、アルブミン尿 (たんぱく尿の一種) が出やすくなることが知られています。肥満の人は糖尿病や高血圧症を合併していることも多く、体重を適正に管理することが重要です。したがって、BMI^{*1}が25 kg/m²以上の人は食べ過ぎに注意しましょう。また、主食 (ごはん、パン、めん)、主菜 (肉、魚、卵、大豆)、副菜 (野菜、海藻、きのこなど) をそろえることで栄養バランスのとれた食事になります。またCKD患者さんにおいて、果物、野菜、魚介類、豆類、穀類および食物繊維が多く、肉類や食塩、精製糖が少ない食事パターンは、総死亡の低下と関連することが報告されています⁴⁾。

*1 BMI (体格指数) は、体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) で求めます。

あなたの塩分チェックシート

No. _____

当てはまるものに○をつけ、 _____年____月____日 年齢____歳 性別: 男 女

最後に合計点を計算してください。

3点	2点	1点	0点
みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3杯/週 あまり食べない
つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3杯/週 あまり食べない
ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3杯/週 あまり食べない
あじの焼き、みりん干し、塩鱈など		よく食べる	2~3杯/週 あまり食べない
ハムやソーセージ		よく食べる	2~3杯/週 あまり食べない
うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下 食べない
せんべい、おかし、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3杯/週 あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は?	よくかける (ほぼ毎日)	毎日1回かかる	時々かかる ほとんどかからない
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか?	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む ほとんど飲まない
朝食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか?	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい 利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか?	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい 利用しない
季節の味付けは外食と比べていかがですか?	濃い	同じ	薄い
食事の量は多いと思いますか?	人より多め	普通	人より少なめ

○をつけた個数 3点× 個 2点× 個 1点× 個 0点× 個

合計点 _____点

チェック	合計点	評 価
0~8		食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
9~13		食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し減塩しましょう。
14~19		食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
20以上		食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

↑表1、図1はスマートフォンで
←ご覧ください。



図1 あなたの塩分チェックシート