

③節酒

適度の飲酒は、CKDのリスク因子とはなりません。しかし、過度の飲酒は、CKDや末期腎不全^{※2}のリスク因子となりうるので注意しましょう。1日の適正な飲酒量は、純アルコールで20gになります（図2）。加えて、週1回以上の休肝日を設けると良いでしょう。また、女性や65歳以上の高齢者は、より少ない量が望ましいとされています。

※2 末期腎不全は、腎臓の働きが正常な腎臓の15%未満に低下し、体内の老廃物や余分な水分を排せつできない状態です。末期腎不全では、血液透析や腹膜透析、腎移植などの腎機能を代替する治療法が必要となります。



図2 1日の適正な飲酒量（純アルコールで20g）

(2) 腎機能が中等度低下から高度低下のとき（図3）

①～③の他に、「たんぱく質」「カリウム」「リン」などが制限されることがあります。これらの栄養素を制限する理由は、以下の通りになります。

④たんぱく質 体内の細胞や組織を構成する栄養素であり、筋肉や骨、内臓などの健康を維持するために必要です。しかし、たんぱく質は消化されて分解される過程で尿素窒素などの老廃物が発生します。腎機能が低下するとこの老廃物が排せつできず、血液中の老廃物の濃度が極端に高くなると、食欲不振、吐き気、嘔吐などの尿毒症症状が現れます。

⑤カリウム 筋肉や神経の正常な機能を維持するために重要な栄養素です。また、カリウムはナトリウムの排せつを促すため、積極的な摂取が勧められていますが、腎機能が中等度から高度に低下すると、カリウムを排せつできず、高カリウム血症を起こして、不整脈や心停止のリスクが高まります。

⑥リン 骨や歯の形成や維持に重要な栄養素ですが、腎機能が中等度から高度に低下すると、うまく排せつできなくなり、血液中にたまって心筋梗塞や脳卒中のリスクが高まります。

ただし、これらの栄養素は、自己判断で予防的に制限する必要性はありません。また、病態や個人差に応じて、摂取量の調整が必要な場合もありますので、医師や管理栄養士に相談することが重要です。



図3 腎機能が中等度低下から高度低下したときの食事



おわりに

腎臓を守るためには、食べ過ぎに注意して、減塩を心がけましょう。CKDが進行しているケースでは、医師や管理栄養士に相談して、ご自身の腎機能に合った食事をとりましょう。



【文献】

1) 近藤慶子, 他. 日本腎臓学会誌60 (7) : 1011-1022, 2018
2) 鈴木芳樹, 他. 日腎会誌56 (5) : 563-575, 2014

3) 土橋卓也, 他. 血圧20: 1239-1243, 2013
4) Kelly JT, et al. Clin J Am Soc Nephrol 12 : 272-279, 2017

■著者略歴 共立女子大学・共立女子大学大学院博士後期課程 卒業

病態栄養専門管理栄養士、腎臓病病態栄養専門管理栄養士、糖尿病療養指導士、NST専門療法士などの多数の資格を有し、医師と連携して、実践できるわかりやすい食事療法をめざして活動。

食事や栄養、健康に関する質問をお寄せください

食事や栄養にまつわる疑問や悩みはありませんか？ メールやFAXでお寄せください。
✉ info@city.shimotsuke.lg.jp FAX (32)8606

しもつけワイズ

問5

①男女共同参画週間
②未来
③明日

今年のキャッチフレーズは、「無くそう思い込み、守ろう個性 みんなでつくる、みんなの」何？