

腎臓病の食事と日常生活について

看護師 岸ひろみ

慢性腎臓病患者さんの毎日の食事は、病気の進行度や性別、年齢、生活状況によって異なりますので、進行度にあった食事を無理のない範囲で継続することが一番大切です。腎機能の低下を防ぐために、普段から腎臓にやさしい食生活を心がけましょう。

①慢性腎臓病にならないために

高血圧症や糖尿病、メタボ、肥満、喫煙、腎臓病の家族歴がある人は、慢性腎臓病になりやすいとされています。これらは慢性腎臓病になった時に、進行を早くする原因にもなります。塩分の摂りすぎや食べすぎに注意して、バランスのいい食事を心がけた食生活や生活習慣の改善につとめましょう。



②慢性腎臓病になってしまったら（eGFRが45～60の方）

腎臓の働きがやや低下している状態なので、まだ自覚症状がない時期です。しかし、今の時期からきちんと治療を始めると回復の余地がある段階なので、もう一度食習慣を見直して改善につとめることが大切です。

- ・塩分の摂りすぎに注意しましょう（食塩摂取量の目安は10g未満です）。
- ・バランス良く、適量を食べ、肥満に気をつけましょう。
- ・たんぱく質は過剰な摂取をしないように気をつけましょう。1日60～80gを目安に、卵、肉、魚、大豆製品、乳製品を組み合わせましょう。



③慢性腎臓病が進んできたら（eGFRが45未満の方）

腎臓の働きが健康時に比べ半分以下に低下してきているので、むくみがでたり、疲れやすいなどの自覚症状がでてきます。腎臓をいたわるための食事が必要になります。この段階での食事が最も重要であり、大変でもあります。個別に栄養指導も行っています。

- ・たんぱく質の制限：たんぱく質は体を作るもとになる大事な栄養素ですが、摂りすぎは腎臓に負担がかかるため制限する必要があります。1日50～60gを目安にします。
- ・塩分の制限：塩分を摂り過ぎる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。高血圧があ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。食塩摂取量の目安は6g未満です。

- ・**十分なエネルギーの補給**：食事の量が少なすぎると筋肉などのたんぱく質が分解されてエネルギーとして使われてしまい、腎臓に負担がかかってしまいます。十分なエネルギーを摂り、急激な体重減少に注意しましょう。
- ・**カリウムの制限**：カリウムが高くなると不整脈の原因になるため、カリウムの制限が必要になります。カリウムは生野菜、果物、いも類、豆腐などに多く含まれているため、野菜は小さく切って茹でたり、流水にさらすなどの工夫が必要です。
- ・**リンの制限**：リンはミネラルの1種ですが、摂りすぎると血管が障害されます。最近、リンが含まれている食品添加物が増えているため、加工食品に注意しましょう。
- ・**水分の制限**：むくみがある場合は水分の制限が必要になります。

④透析になったら

透析治療が始まれば、老廃物は透析によって取り除かれるのでタンパク質などの食事の制限は少し軽くなり、1日50～70gの目安になります。透析は体力を使う治療ですので必要なエネルギーは十分に補給する必要がありますが、食べすぎや太りすぎも動脈硬化や心血管病のリスクとなりますので注意してください。

<気をつけたい生活習慣>

腎機能低下の進行を抑えるには、普段から腎臓に無理がかかる生活を送っていないかどうかを考えることが大事です。腎臓への思いやりを持って、身体に負担をかけない規則正しい生活を送りましょう。

- ・たばこをやめましょう。
- ・お酒は飲み過ぎないようにしましょう（ビールなら500ml、日本酒なら1合を目安）。
- ・自分の体力や体調に合わせて、適度な運動をしましょう。
- ・不規則な生活は、腎臓に負担をかけます。過労は避け、睡眠を十分にとりましょう。
- ・ストレスも大敵です。
- ・風邪や嘔吐や下痢による脱水も腎臓に負担をかけますので、体調不良時は早めに受診しましょう。

