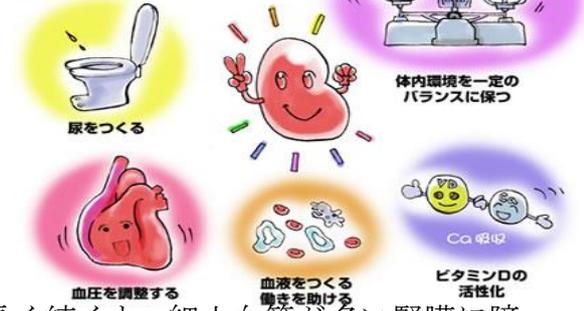


腎症予防のために気をつけたいこと

腎臓の働き

腎臓病が進行し、人工透析になっている人が増加しています。透析導入原因の1位(39.5%)は、糖尿病腎症です。その他、腎硬化症(高血圧)、痛風腎(高尿酸血症)、など生活習慣病とも関わりが深いです。生活習慣で予防できることについて今回は説明します。



1、良好な血糖コントロール

糖尿病は血糖値が高くなる病気ですが、血糖の高い状態が長く続くと、細小血管が多い腎臓に障害が起きます。高血糖が原因で腎臓の糸球体細小血管が狭くなり、十分にろ過できないため起きますので、血糖コントロールが大切です。

→ 目標 HbA1c は 6.9%以下

2、血圧のコントロール

塩分の摂取が多いと、腎臓に排泄の過剰な負担をかけます。また、高血圧やむくみの原因となります。塩分を控えた食事にします。(目標は1日6gです)日本人の塩分摂取は10.1gで、男性10.9g、女性9.3gです。(R1国民栄養調査)まずは次のことから始めましょう!

<p>①だしを効かせる だしの風味を味わいましょう</p>	<p>②麺類のスープを残す スープには2~3gの塩分があります</p>	<p>③漬物は少量 浅漬けがおすすめ</p>	<p>④減塩の調味料を使う</p>
<p>⑤しょうゆはかけるよりつける</p>	<p>⑥スパイスで味にメリハリを 辛味や酸味で、薄味を感じなくなります</p>	<p>⑦カリウム多くとる カリウムは塩分の排泄をします。野菜果物に多く含まれます。</p>	<p>⑧みそ汁は具たくさん 同じ塩分濃度でも減塩になります</p>
<p>⑨加工食品を控える 知らない間に塩分を摂ってしまいます</p>	<p>⑩薄味に慣れる 特に小さい頃から薄味に慣れておきましょう</p>	<p>⑪食膳に調味料を置かない 塩分の追加をしないようにしましょう</p>	<p>⑫料理は温かいうちに冷めると薄味に感じます</p>

→ 目標血圧 夏場血圧の下がり過ぎにも注意。110mmHg 以下にならないように薬調節をしま

す。高血圧ガイドラインが2019年に改訂になり、年齢区分での降圧目標の数値が厳しくなりました。糖尿病・腎症などと同じ数値となりました。(糖尿病の目標値は変更なし)

降圧目標	診察室血圧	家庭血圧
<ul style="list-style-type: none"> ・75歳未満の成人 ・脳血管障害患者 (両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞なし) ・冠動脈疾患患者 ・慢性腎臓病患者(蛋白尿陽性) ・糖尿病患者 ・抗血栓薬服用中 	130/80mmHg	125/75mmHg
<ul style="list-style-type: none"> ・75歳以上の高齢者 ・脳血管障害患者 (両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞あり、または未評価) ・慢性腎臓病患者(蛋白尿陰性) 	140/90mmHg	135/85mmHg

3、尿酸値のコントロール

高尿酸血症（痛風）では、腎臓の中に尿酸塩が沈着し、腎臓障害を起こします。尿酸値を正常値に保つことが重要です。

- ☆尿酸値を正常に保つ（4～6 mg/dl）
- ☆尿酸値が高い人は、プリン体摂取制限する（えび・レバー・鰯・カツオなど高プリン体食品です）
- ☆適量飲酒（アルコール自体が尿酸値上昇させます）
- ☆尿をアルカリ化する（野菜の摂取を増やす）
- ☆水分を多めにとる



1日の飲酒量の目安

ウイスキー シングル2杯 または 日本酒1合 または ビール 中ビン1本 または 焼酎 ½合

※週に2日以上休肝日をもうけましょう

4、喫煙をさける

喫煙者は尿たんぱくを有する頻度が吸わない人と比較し、4.5倍多いです。喫煙により腎臓への血流が悪くなります。喫煙によりインスリン感受性が低下し、抵抗性が高まり、糖尿病の発症リスクが高まり、血糖上昇の原因となります。

→ 喫煙は腎障害をさらに悪化させます。禁煙し、受動喫煙もさけます。



5、蛋白質の過剰摂取をさける

塩分や蛋白質の過剰摂取は、腎機能低下を促進します。早期腎症レベルから塩分・蛋白質の過剰は避けます。顕性腎症以降では、塩分と蛋白質を制限します。

糖尿病腎症の病期と食事療法指針

病期	尿中アルブミン値 尿蛋白値	eGFR (ml/分/1.73m ²)	食事療法
第1期（腎症前期）	正常アルブミン尿 (30mg/gCre未 満)	30以上	糖尿病食が基本
第2期（早期腎症期）	微量アルブミン尿 (30～299mg/ gCre)	30以上	糖尿病食が基本 塩分、蛋白(1～1.2g/kg/日) の摂りすぎに注意！
第3期（顕性腎症）	顕性アルブミン尿 (300mg/gCre 以上) 持続性蛋白尿 (0.5g/gCre 以上)	30以上	塩分、蛋白(0.8g/kg/日) の管理をきちんと行う。
第4期（腎不全期）	問わない	30未満	塩分、蛋白(0.6～0.8g/kg/日) の管理をさらに厳格に行う。
第5期（透析療法期）	透析療法中	※カリウムが高い場合は制限が必要となります。	

1日に必要なたんぱく質の目安

片手が目安！高齢者が1日に必要なたんぱく質量は
[1.0～1.2(g)]×体重(kg)
(体重50kgの人は50～60g/日)

豚ロース(焼き)50g (約13g) + 鮭(焼き)70g (約20g) + 牛乳180g (約6g)

卵50g (約6g) + 納豆50g (約8g)

これで合計約53gのたんぱく質がとれます

日本食品標準成分表2015年版(七訂)より計算 ※()内はたんぱく質の目安

※サルコペニアとは、筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態のことをいいます。