

# 栄養部ニュース 3月号



発行: 杏林大学医学部付属病院栄養部 発行日 平成 31 年 3 月 1 日 No.19-03

腎臓病は進行すると末期腎不全に陥り、透析や移植を必要とします。腎臓病の進行には生活習慣や加齢も影響しています。また末期腎不全に至る以前に、**軽微な腎機能障害やアルブミン尿・蛋白尿**が、**脳卒中**や**心筋梗塞・心不全**などに関係することが判明しています。慢性腎臓病(CKD)は**認知症**とも関連することが示されており、国民の健康寿命延伸を阻んでいます。進行すると様々な疾患と関連することが分かってきましたが、早期に対処すれば重症化を抑制でき治癒を望むことも可能です。

## 「慢性腎臓病」(CKD)とは



まずは自分の腎機能を知りましょう!



下記が 3 ヶ月以上続く慢性化した状態

- ・機能障害 (尿蛋白など)
- ・機能低下 (GFR 60 mL/分/1.73m<sup>2</sup>以下)

GFRは、血液検査から推算式を用いて算出する「eGFR」で代用可能です

悪くなる前から良い血管を保つ食生活を心がけましょう!

## CKD があるとリスクが高い疾患



脳卒中



心筋梗塞・心不全



認知症

## 腎臓病の食事



- ・減塩
- ・適正体重を維持
- ・タンパク質の摂りすぎに注意
- ・糖尿病や脂質異常症があれば改善

ただし、CKD は初期の自覚症状はありません

クレアチニン(Cr)や eGFR、尿蛋白などの検査結果に注意しましょう。腎機能は**血糖の上昇、高血圧、脂質異常症、肥満**によっても悪化します。お薬だけでなく、**適切な食事・飲水、体重の管理、運動や安静、睡眠など日頃の過ごし方**が重要な意味を持ちます。かかりつけ医と相談しましょう。

CKDに前向きに取り組みたいと考えている患者さんとそのご家族のために、日本腎臓学会から療養ガイドが作成されました。



「患者さんにご家族のための  
CKD 療養ガイド 2018」  
編集: 日本腎臓学会  
発行: 東京医学社 2018 年 12 月

参考資料: 腎臓病学会 「エビデンスに基づく CKD 診療ガイドライン 2018」  
「患者さんにご家族のための CKD 療養ガイド 2018」

監修: 杏林大学医学部付属病院 腎臓・リウマチ膠原病内科 増古 紳太郎