

# さいき先生のハートフル相談 「ここが、肝腎です」 じん

【Vol.30】シリーズ：腎臓病患者さんの食事について①食事療法の重要性

このコラムは、「福徳水会さいきじんクリニック」の院長・齋木豊徳先生が、腎臓の病気の知識や情報について解説。今回から、同クリニックの管理栄養士・高橋彩佳さんとともに「腎臓病患者さんの食事について」シリーズで教えていただきます。



齋木豊徳先生

日本は、人口当たりの透析患者数が世界で最も多い上、毎年1万人以上増え続けています。腎機能

能が低いほど心疾患の発症リスクが高まること、分かっています。慢性腎臓病を早期に発見し、適切な治療（薬と食事）で腎機能の低下を抑制することが重要です。

## 腎臓の働き

腎臓には大きく分けて3つの役割があり、1つ目は尿を作る働きです。食物や水分は消化・吸収後、体内で利用され、その過程で必要のない物質

（老廃物）が発生。腎臓はこの老廃物をろ過して排出します。2つ目は体内の塩分量や水分量を一定に保つ働き。3つ目は血圧の調節、赤血球の産生を助けるホルモンなどを分泌する働きです。

## 腎臓病とは

腎臓の機能が弱まると、尿と血尿やたんぱく尿の出現、高血圧になります。症状が出てくると、治療法と食事療法が中心です。2つの療法を併用することで、より腎機能の悪化を防ぐことができます。腎臓病食の基本は、

## 腎臓病の治療について

腎臓病の治療は、腎機能の低下を防ぐため、薬だけでは、たんぱく質、塩分だけでなく、エネルギー量やカリウム、リンなど

先ほど述べた1つ目の腎臓の働きに負担をかけないために、老廃物を減らすこと。そのためには、食事からのたんぱく質を減らすことが必要です。2つ目の腎臓の働き（体液の調整）が弱まると、むくみが起きたり血圧が高くなったりするので、塩分制限が必要です。

必要な栄養を適切に取ることが腎機能低下や病気の進行を防ぐことに繋がります。慢性腎臓病では、たんぱく質、塩分、エネルギー、リンなど

この記事に関する問い合わせなどは、同クリニック・腎臓病教室事務局の浜岡さんへ。

所在地 〒720000  
838 福山市瀬戸町山北4500-1  
電話 084(949)2777  
ホームページ [www.saiji-cl.com/](http://www.saiji-cl.com/)



腎臓に負担のかかる生活をしていませんか  
チェックしてみましょう

- ①濃い味付けが好き（塩分が多い）
- ②野菜より肉や魚の量が多い
- ③お菓子や甘い缶コーヒー・ジュースを毎日摂取する
- ④早食いである
- ⑤運動をしていない
- ⑥体を冷やしやす
- ⑦解熱鎮痛薬をよく使用する
- ⑧水分摂取量が少ない
- ⑨過重労働が多く、ストレスをためやすい
- ⑩タバコを吸う

※この項目のうち、4つ以上当てはまる方は、生活習慣病・腎臓病のリスクが高まります。定期的に健診を受けるようにしましょう。