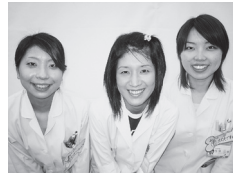


さいき先生のハートフル相談 「ここが、肝腎です」 じん

【Vol.31】シリーズ：腎臓病患者さんの食事について②蛋白質の制限



管理栄養士の皆さん



齋木豊徳先生

このコラムは、「福德永会さいきしんクリニック」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。同クリニックの管理栄養士の皆さんとともに「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。

蛋白質が尿に出てくると

ほとんどの腎臓病は、蛋白(たんぱく)尿が血尿のどちらかが現れます。蛋白尿が出ているかを調べる検査は非常に簡単な検査で家庭でもでき、コストもかかりませんが、腎臓の状態を簡便かつ的確に判断することができます。

蛋白尿とは、血液中に

含まれている蛋白質が尿に漏れ出ることです。症状です。腎臓は血液をろ過する際に、血液中の蛋白質を尿へ排せつさせないよう、フィルターとして働いています。しかし、この機能が低下すると尿中へ蛋白質を多く排せつするようになってしまいます。この蛋白尿という状態は、腎臓の組織に障害を与えて、腎臓の働きをさらに低下させます。蛋白尿を減らすためにも、食事での蛋白質を控えることが重要です。

低蛋白食事療法は、腎臓への負担を減らすことにより、腎臓病の進行を抑えられ、透析が必要となるまでの時期を遅らせることができます。



蛋白質を多く含む主な食品は、肉類、魚介類、卵、大豆製品、乳乳製品などで、これらは良質な蛋白質と呼ばれます。蛋白質

蛋白質とは…

低蛋白食事療法は、薬物療法と肩を並べる重要な治療法であり、時には薬物療法以上の効果を発揮する場合があります。患者さん自身が毎日長期間継続していけば、腎臓病を抑える上で非常に良い効果が出ます。

は、血液や筋肉などを構成するものとしてとても重要な栄養成分なので、多過ぎず少な過ぎず適度に取ることが必要です。

健康な人が一日に取る蛋白質の量は60g〜70gですが、慢性腎臓病患者の場合は約半分の30g〜40gです。蛋白質量は病気の進行状況によって異なりますので、かかりつけの医師や栄養士に相談しましょう(表参照)。

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。

次回「エネルギー補給の重要性についてです。」

①蛋白尿や腎機能の低下がある場合は、腎臓に負担をかけない食事として saiiki-cl.com/ ホームページ www.

一日に摂取する蛋白質の目安

- 健康な人 60g ~ 70g
 - ・肉…60g (薄切り肉約3枚)
 - ・魚…60g (小1切れ)
 - ・卵…1個
 - ・大豆製品…100g (木綿豆腐1/4丁)
 - ・乳・乳製品…200ml (牛乳コップ1杯)
- 慢性腎臓病の人 30g ~ 40g
 - ・肉…30g (薄切り肉約1.5枚)
 - ・魚…30g (小1/2切れ)
 - ・卵…1/2個
 - ・大豆製品…50g (木綿豆腐1/8丁)
 - ・乳・乳製品…100ml (牛乳コップ1/2杯)

※蛋白質はこれらのほかに、穀類(ご飯、パン、麺)や菓子類なども含まれるので、注意が必要です