

第2回慢性腎臓病（CKD）セミナー

大阪市立総合医療センター

腎臓・高血圧内科 濱田真宏

栄養部 橋詰綾乃

腎臓病には治る病気と治らない病気の二つがあります。治る腎臓病は一般的に腎臓の働きが急に悪くなる急性の病気で、子供や若い人がかかりやすく、入院治療などによって短期で回復します。一方、成人後に発病する腎臓病は、腎臓の働きが徐々に悪くなる慢性の病気が多く、完治しにくい病気です。これを慢性腎臓病（CKD：chronic kidney disease）と言います。腎臓の働きが低下していくと、最終的には生きていくために透析療法が必要になります。また、腎臓の働きが悪くなることによって脳卒中や心筋梗塞などの腎臓病以外の病気が発症しやすくなります。そのため、腎臓の病気を指摘されたら、自覚症状がなくても病気の進行を抑えるために治療を行う必要があります。

腎臓病を治療するためには、薬、食事療法、生活習慣の改善が大事になります。決して薬を飲んでさえいれば良いわけではありません。特に食事療法が大事で、日々の食生活を工夫する必要があります。まずは、塩分です。ヒトは1日3g程度塩分を摂取すれば生きて行くことができると言われていますが、食事が豊かになった現在の日本では1日に10g程度摂取しています。腎臓の働きが低下していると、塩分の取り過ぎは腎臓に負担をかけてしまいますので、1日の塩分摂取量は6g未満が推奨されています。次は、たんぱく質です。たんぱく質は摂取後に分解されて老廃物となり血液中にたまります。この老廃物は腎臓で処理されておしっこから排泄されますが、老廃物が多くなると処理する腎臓には負担がかかってしまいます。そのため、たんぱく質の取り過ぎも良くありません。また、果物、野菜に多く含まれるカリウムの取り過ぎは、不整脈を引き起こすことがあるため注意しないといけません。

このように食事療法は腎臓病にとって非常に大事ですが、では、どのようにすれば良いのでしょうか？今回は、腎臓病の進行を抑えるために、一緒に食事療法について勉強しましょう。

