

# 慢性腎臓病 (CKD) と食事療法

## ■腎臓って何？

腎臓は血液を濾過して、尿として体の外へ排出します。



その他、血圧の調整や、血液を作る為のホルモンの生成など、様々な働きをしています。腎臓の働きが悪くなると尿が出なくなり、老廃物などが体に蓄積します。

## ■慢性腎臓病 (CKD) とは？

その名前の通り、慢性（急激な症状は示しませんが、長引いて容易に治らない）に進行する腎臓病を指す言葉で、「腎臓の障害」もしくは「腎機能低下」が3か月以上持続している状態の総称です。

日本においては約8人に1人が罹患していると言われています。

慢性腎臓病は生活習慣と深く関わっており、原因には、糖尿病や慢性糸球体腎炎が多いですが、加齢、肥満や運動不足、喫煙、高血圧症、高脂血症なども関係します。

発症進展予防には食事管理、適度な運動、禁煙といった**生活習慣の是正**が大切です。

生活習慣病による血管障害は腎臓にも悪影響を及ぼし、更に腎臓病が進行すると心血管病を増悪させるなどの悪循環に陥ります。



早期では治療で回復します。しかし腎臓は一度あるレベルまで悪くなってしまうと、肝臓などとは違い自然に治ることはありません。

そもそも腎臓は多少悪くなってもいいように余裕をもって作られている臓器なので、その腎臓の機能が低下しているというのは、腎臓からしてみれば後の無い切羽詰まった状況という事です。

慢性腎臓病の進行を治療によって遅らせる事は可能ですが、それが間に合わなければ最終的には腎移植や人工透析が必要になります。

そのため、慢性腎臓病においては早期発見・早期治療がとても重要です。

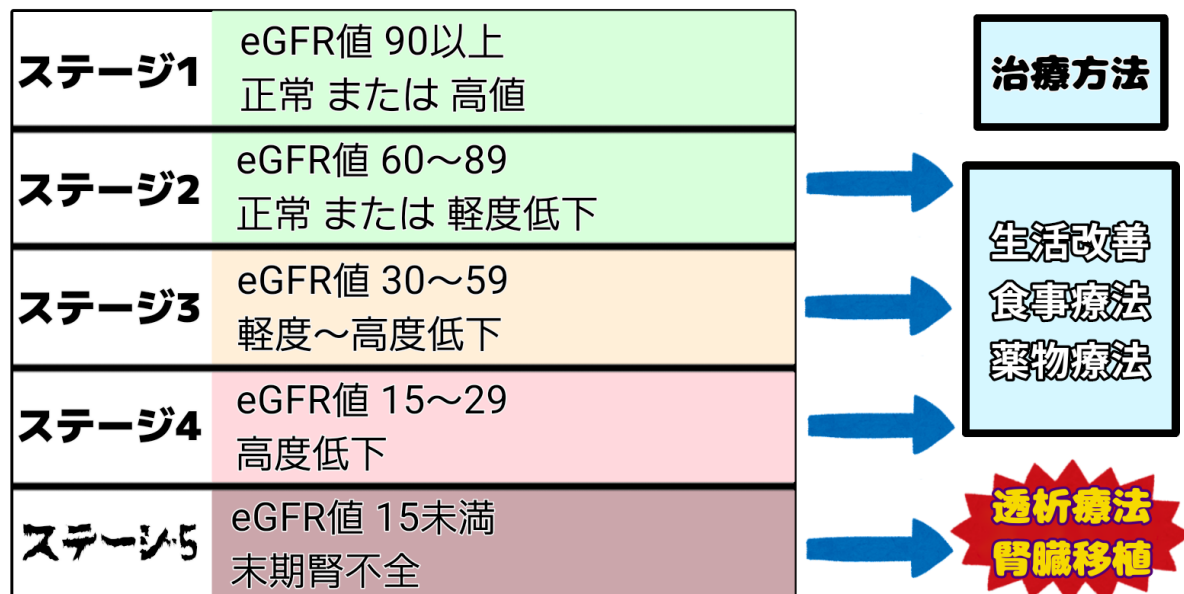
しかし、慢性腎臓病（CKD）は初期には自覚症状がほとんどありません。

## ■慢性腎臓病とeGFR

慢性腎臓病は重症度に応じてステージ1からステージ5の5段階に分けられています。

その指標となるのが推算糸球体濾過量（eGFR）です。

これは、腎臓にどれくらい老廃物を尿へ排泄する能力があるかを示しており、この値が低いほど腎臓の働きが悪いということになります。



## ■慢性腎臓病と食事療法（たんぱく質制限）

老廃物の排泄などは食事と密接に関連しており、腎臓の働きが障害されてくると体の状態を一定に保つことが難しくなるため、どうしても食事療法が必要となります。

腎臓の機能が低下するにつれ、より厳しく食事を管理する必要があります。

たんぱく質は、体を作るもとになる大事な栄養素ですが、腎臓に負担がかかる“燃えかす”がでるので、必要以上に摂らないように制限する必要があります。日本腎臓学会のガイドラインでは、標準体重当たり0.6～0.7g/日が推奨されています。

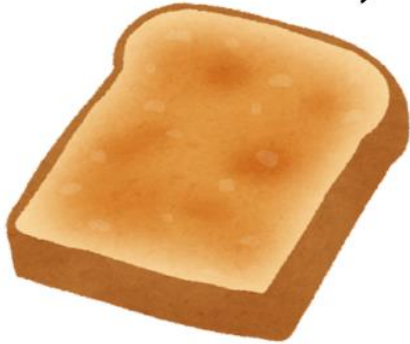
例えば、標準体重が60kgの患者さんでは、約40gの蛋白摂取量となります。一般的には80g程度の蛋白質を摂取しているので、カロリー摂取不足による栄養不良にならないように徐々に行っていくことが大切です。

### 🤔 カロリーは増やしたほうがいいの？

蛋白制限を行うと、その分の摂取カロリーが減ります。カロリー不足になると、人間は筋肉から痩せていきます。そこで、蛋白質以外の栄養素である「糖質」と「脂質」でカロリーを補給します。難しくなりますが具体的な目標摂取カロリーは、標準体重（身長m×身長m×22）当たり30～35 kcal/日です。糖尿病、肥満がある場合はこれより低めの設定をします。

ごはん160g  
(約4.5g)

トースト1枚  
(約6~9g、  
分厚いと増える)



ロールパン2個  
(約5.5g)



括弧内はたんぱく質含有量

\*肉は部位ごとにたんぱく質の量が違う  
大抵は脂質の多い部位の方がタンパク質が少ない

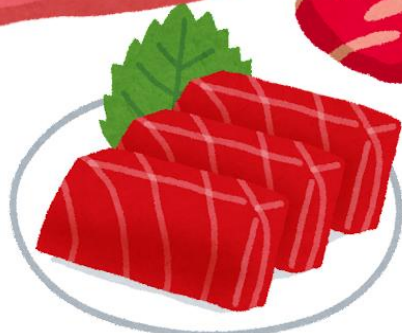
豚肉100g  
(約19~23g)



牛肉100g  
(約18~21g)



鶏肉100g  
(約19~23g)



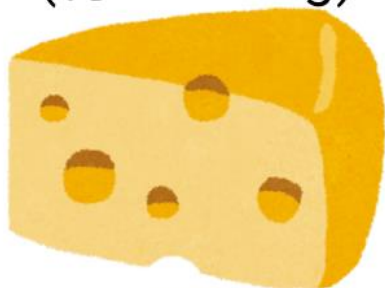
クロマグロ100g  
(約26.4g)



鮭100g  
(約22.3g)

括弧内はたんぱく質含有量

チーズ100g  
(約19~44g)



牛乳200ml  
(約6.8g)

豆腐100g  
(約6.6g)



ハム1枚  
(約6g)

鶏卵1個  
(約6g)



魚肉ソーセージ1本  
(約6g)

括弧内はたんぱく質含有量

より詳しい成分表はこちら

 [https://www.mext.go.jp/a\\_menu/syokuhinseibun/1365419.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/1365419.htm)

以下参考・参照したページ

慢性腎臓病（CKD）の情報サイト「知ろう。ふせごう。慢性腎臓病（CKD）」

<https://www.kyowakirin.co.jp/ckd/index.html>

急性腎障害と慢性腎臓病—一般のみなさまへ—一般社団法人 日本腎臓学会

<https://jsn.or.jp/general/kidneydisease/symptoms04.php>

タンパク質10g、20g、30g、100gってどのくらい？料理ごとに量を解説！

<https://www.morinaga.co.jp/protein/columns/detail/?id=122&category=health>

タンパク質が多い食品を紹介。高タンパク食品を手軽に摂取！

<https://www.morinaga.co.jp/protein/columns/detail/?id=85&category=muscle>