

光山通信

光山医院の“今”を伝える健康情報誌

MITSUYAMA TSUSHIN 2009 APRIL VOL.4

4

シリーズ腎臓 vol.4

腎臓病の食事療法

■腎臓病なんでも相談室

■腎臓病に負けない! 彩食健美レシピ vol.4

■花粉症のさまざまな原因

■小児科時間外診療のご案内



腎臓病の食事療法

監修／光山哲生 Tetsuo Mitsuyama

内科 医学博士・日本内科学会認定医・日本腎臓病学会専門医・日本透析学会専門医

腎臓病の治療の基本は、食事療法と薬です。症状に合わせた食事療法をうまく行うことで、腎機能の悪化や透析治療への移行を遅らせることができます。腎臓病における食事療法は、タンパク質や塩分の制限と適正なエネルギーの確保が基本となります。このほか、カリウムやリンの制限も加わります。その方の腎機能に見合った食事をとる必要があるので、食品の量や種類を制限しなければならない場合があります。具体的に何をどの程度控えれば良いのかは、腎臓病の種類や症状、進行具合によって異なるので、医師や栄養士と相談しながら進めることが大切です。

1日の摂取量（腎臓のはたらきが70%以下の場合）

総エネルギー：25～35kcal/体重1kgあたり
タンパク質：0.7～1.0g/体重1kgあたり
食塩：7～8g/1日（体重にかかわらず）

例）標準体重50kgの方の場合

総エネルギー＝1,250～1,750kcal
タンパク質＝35～50g
食塩＝7～8g/1日

※病気の種類や進行具合によって異なります。

1 タンパク質の制限

タンパク質は、糖質、脂質と並ぶ三大栄養素の一つ。骨や筋肉をつくり、エネルギーとなる大切な栄養素で、ほとんどの食品に含まれています。しかし、腎臓病の場合、タンパク質のとりすぎは、腎臓に負担をかけることになります。特に腎不全の場合、タンパク質の摂取量を制限することは大切です。病気の種類や進行に合わせて、摂取量を制限するように心掛けましょう。



腎／臓／病／な／ん／で／も／相／談／室



Q 尿にタンパクが漏れ出ているのに、食事のタンパク質は減らすように言われました。なぜですか？

A 以前は、尿に含まれるタンパク量が多ければ、タンパク質の摂取量も増やすことが原則でした。しかし、タンパク質を多くとっても血液中のタンパク質は上昇せず、かえってタンパク質の分解が進行し、腎臓に負担をかけることが分かってきました。現在では、腎機能の悪化を予防するために尿にタンパクが出ていても、タンパク質の摂取量を制限することが常識とされています。

2 エネルギーの確保



腎臓病の食事療法でタンパク質を制限していると、どうしてもカロリー不足になりがちです。カロリーが減ってしまうと、体は自分自身のタンパク質を分解して不足したカロリーを補おうとします。これでは、老廃物が増え、ますます腎臓に負担をかけてしまいます。老廃物の出ない脂質や糖質をうまくとり入れて、エネルギーアップを心掛けましょう。

3 塩分の制限

調味料は計量して使いましょう。

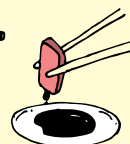
小さじ一杯の塩分量

塩／5g

みそ／0.8g

しょうゆ／1g

ソース／0.5g



レモン、酢や香辛料を利用しましょう。

加工食品は塩分が多いので、できるだけ避けましょう。

しょうゆ、ソースはかけずに、つけて食べましょう。

ケチャップ、マヨネーズを上手に使いましょう。

調理法の工夫により塩分量を減らすことができます。すべての料理の塩分を減らすのではなく、一品だけは塩味をつけて、他はレモンや酢、香辛料を利用したり、だしを利かせたり、味付けを工夫することでおいしい食事を楽しみましょう。また、外食の場合は、高タンパク・高塩分のメニューが多いので、食べる量を制限するか、その前後の食事での栄養の調整を行います。

4 カリウムやリンの制限

カリウム・リンはほとんどの食品に含まれています。カリウムを多く含む代表的な食品には、野菜、イモ、果物、藻類があります。リンを多く含む代表的な食品には、卵黄、小魚、牛乳・乳製品、ナッツ類、加工食品があります。いずれも、腎臓病の進行具合によって制限が加わります。

カリウムを減らす調理の工夫



野菜は切ってから水にさらし、たっぷりの湯でゆでこぼしてから使いましょう。



イモ類は一口大に切って、ゆでこぼしてから使いましょう。

腎臓病に
負けない!
彩食健美レシピ



vol.4 監修:大庭元子栄養士

具たくさんで食べ応えも満点!

油揚げの福袋

材料(1人分)

- 油揚げ／1枚
- 水煮タケノコ／10g
- 卵／小1/2個
- ニンジン／5g
- 春雨／10g
- シイタケ／10g

エネルギー／213kcal
タンパク質／9.8g
塩分／0.9g

A

だし汁／70cc
しょうゆ／小さじ1
さとう／小さじ1
みりん／小さじ1/2

作り方

- (1)油揚げは半分に切って袋の部分を開け、さっと熱湯をかけて油抜きをしておく。
- (2)春雨はゆで、食べやすい長さに切っておく。野菜もそれぞれ千切りにして、ゆでしておく。
- (3)(1)の中に(2)を詰め入れ、割りほぐしておいた卵をそれぞれに流し入れ、油揚げの口をつまようじで止める。
- (4)Aを煮立て、(3)を入れしっかり煮含める。
- (5)つまようじを除き、縦二つに切り、器に盛り付ける。

調理のポイント!

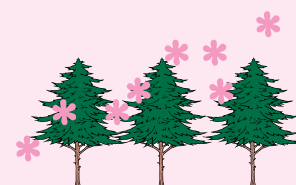
- 春雨を加えることでエネルギーアップ!
- 薄味なのでじっくり煮含めることがポイント。
- 具は好みによって変えるとバリエーションが楽しめます。野菜の中でも大豆もやしやタケノコはタンパク質が少し多め。あまり多く使用しないように気を付けましょう。

■花粉症のさまざまな原因 監修:耳鼻咽喉科担当医 平田哲康

つらい鼻水、鼻づまり、くしゃみ、目のかゆみ…。今や日本人の10人に1人が花粉症の症状に悩まされています。原因は、スギ花粉が最も多いのですが、それだけではありません。日本では、約60種類の植物により花粉症を引き起こすと報告されています。代表的なのはスギ・ヒノキなどの樹木、カモガヤなどのイネ科植物、ブタクサ、ヨモギなどの雑草。スギ花粉症の場合、ヒノキの花粉にも反応しやすいので、スギ花粉のシーズンが終わっても、引き続きヒノキ花粉にも注意が必要です。同じ種類の花粉でも地域によって飛散時期が異なるので、どの時期にどんな花粉が飛んでいるのかをチェックして、早めに対応しましょう。

花粉飛散カレンダー

植物名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
スギ	✳	✳	✳	✳								
ヒノキ			✳	✳	✳							
イネ科				✳	✳	✳	✳	✳	✳	✳		
ブタクサ								✳	✳	✳	✳	



日常生活の留意点

- 外出時はマスク・メガネは必需品。
- 帰宅時には衣類などをよく払ってから家に入り、着替える。
- 帰宅時には洗顔・うがいをする。
- 花粉の飛ぶ日中は窓を開けない。
- 洗濯物は外に干さない。
- こまめに掃除、拭き掃除をする。

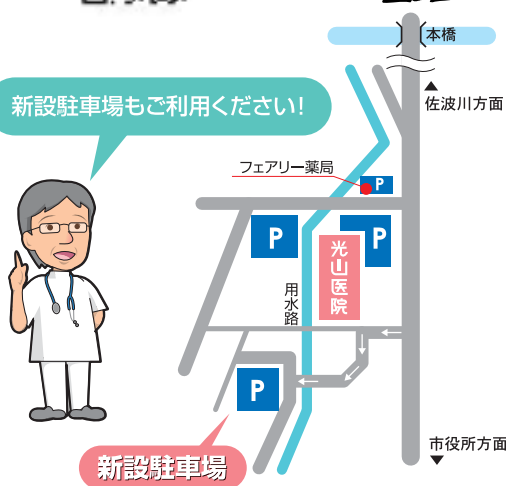
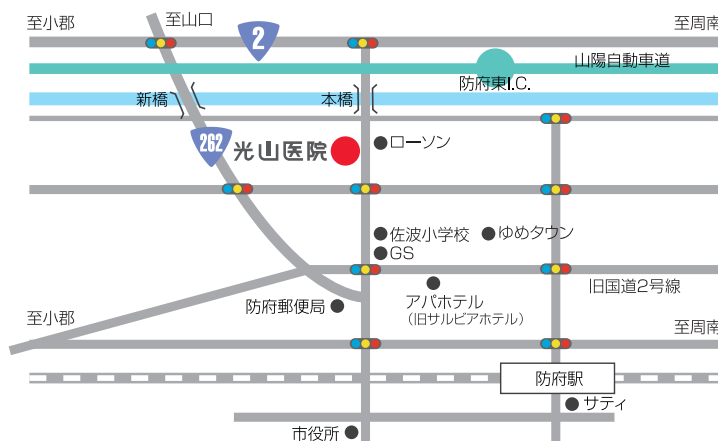
※地域によって差が生じます

■小児科時間外外来のご案内【月・火・水・金曜の18:00～19:00、土曜の14:30～16:00】

小児科では時間外診療も行っています。急な症状でお困りの際は、どうぞご利用ください。時間外外来を希望される場合は、来院前に三戸医師の携帯電話(080-5624-4087)にご連絡ください。携帯電話、パソコンのホームページからも診療時間をお知らせしています。

<http://mitsuyama.or.jp/syojikan.html>

右記のQRコードを携帯電話で読み取り、画面メモなどに登録されると、最新の診療時間をご覧になれます。



医療法人 光恵会

光山医院
MITSUYAMA CLINIC

〒747-0042 山口県防府市今市町21-15
TEL.0835-22-1361/FAX.0835-22-1778
<http://www.mitsuyama-c.com/>

診療科目

内科／循環器科／呼吸器科／放射線科
整形外科／リウマチ科／リハビリテーション科
小児科／耳鼻咽喉科／血液透析



この印刷物は、E3PAのゴールドプラス基準に適合した地球環境にやさしい印刷方法で作成されています
E3PA：環境保護印刷推進協議会
<http://www.e3pa.com>

