

いつも食べる純炭きよらをご愛顧いただきありがとうございます。
きよら通信担当のゆっきーが腎臓病お役立ち情報をお届けします☒
今月号は、食事制限を続けていて、元気が出ないと感じている方必見です！



過去のきよら通信は
こちらからご覧ください→



腎臓病になったらたんぱく質を食べたらダメ？

インターネットなどで腎臓病を調べていると“たんぱく質を食べたらダメ”

という情報にたどり着きます。自己流でたんぱく質を制限している方もいらっしゃると思いますが、痩せてきてしまった、元気が出ない、なんてことはありませんか？実は慢性腎臓病の治療中に筋力や筋肉量が低下してしまうサルコペニアやフレイルが問題視されているのです。

痩せすぎは死亡リスクが増大

65 歳以上の日本人を 8 年にわたって追跡調査した報告があります。

BMI (ボディ・マス・インデックス) が 20 以下の“痩せ群”やアルブミン値が低い“栄養不足群”は 8 年後の生存率が明らかに低いという結果が出ています。言い換えると、モリモリ食べてしっかり栄養を摂っている人ほど元気に長生きしているのです。



高齢者はたんぱく質制限に要注意

『たんぱく質制限をすればするほど透析にならなくて済む』と思い込んでいませんか？ 安易なたんぱく質制限は筋力や筋肉量の低下をまねき転倒・骨折などで、透析より先に、車いすや寝たきり生活を余儀なくされる可能性が大きいのです。



自己流で食事制限していませんか？

たんぱく質制限は医師の指示がない限り、自己流で取り組むのは危険です。

たんぱく質は体を作る大切な栄養素です。極端に減らしすぎると、不足分を補うために自らの筋肉を分解してしまい、筋力や筋肉量が低下します。

“透析を回避するためのたんぱく質制限”と“サルコペニア・フレイルを予防する食事指導”は真逆で相いれません。そこで高齢の慢性腎臓病患者に対する食事指導は、絶妙な匙加減が必要になるのです！

「eGFR が〇だから、たんぱく質は 1 日〇g 迄」と、単純指導する医師は、腎臓学会のガイドラインを把握していない“ヤブ医者”かもしれません。次の“痩せすぎチェックポイント”に当てはまる場合は食事の内容(たんぱく質制限量)が適切なのか？を次の診察の際に確認してみてください。

あなたの痩せすぎチェックポイント

① アルブミン (3.8g/dl 未満は要注意)

アルブミンは血液中に最も多く含まれるたんぱく質で、血管内に水分を保つ作用があります。アルブミンが少ないと、血管内の水分が漏れ出てきて、浮腫んだり心臓に負担を掛けたりします。アルブミンの正常値は 3.8g/dl 以上なので、下回る場合は栄養不足に陥っているかもしれません。

アルブミンは検査前の 2~3 週間程の栄養状態を反映しているので低い場合には、過去の食事内容を振り返ってみましょう。

※肝機能障害でもアルブミン低値になることがあります。

ペットボトルのフタを開けられますか？
信号が青のうちに道を渡れますか？
筋力低下が心配な方はこちらもチェック→



②BMI(20 以下は要注意)

BMI は体重÷(身長_(m)×身長_(m))で算出します。

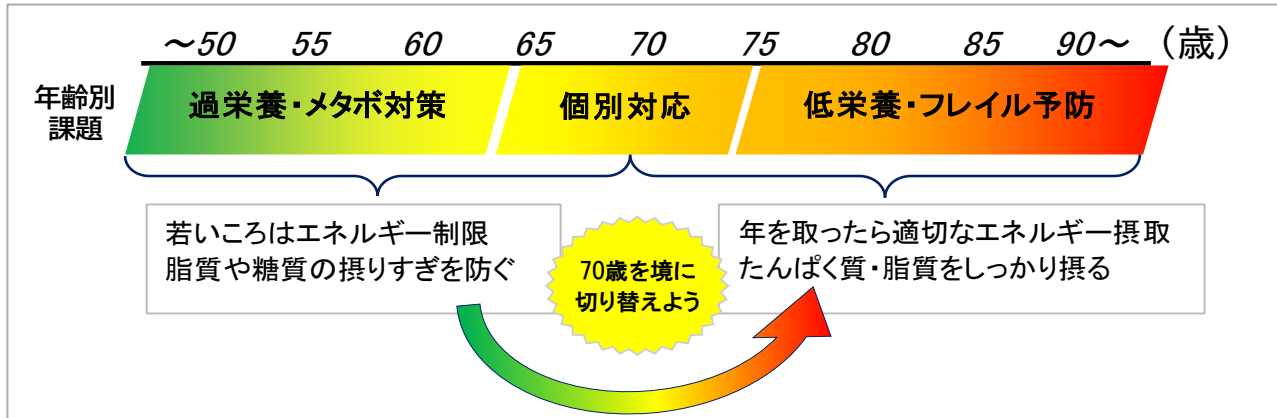
例:体重 46kg、身長 160cm だと、BMI は $46 \div (1.6 \times 1.6) = 18$ という値になります。

BMI=22 が標準体重(理想体重)ですが、高齢者の場合は少し太めが長生きと言われます。厚生労働省が発表している食事摂取基準 2020 では 50 代以上の目標 BMI が 20~24.9 なので BMI が 20 を切らないように気を付けてください。



慢性腎臓病でも年齢に合わせた食事の選び方が大切

元気に長生きを目指すなら、70 歳を境に、『生活習慣病予防の食事(エネルギー制限)』から『低栄養やフレイル予防の食事(適切なエネルギー摂取)』に切り替えていきましょう。



① たんぱく質は朝昼晩 3 回ともまんべんなくとる



日本人は朝食や昼食を軽く済ませ、夕食にたんぱく質を沢山食べがちです。しかし、一度に沢山たんぱく質を食べても消化吸収しきれず、余ったぶんは腸内悪玉菌により腎臓に負担をかける尿毒症物質に変えられてしまいます。たんぱく質は朝昼晩 3 回ともまんべんなく摂ることがとても大切です。

② たんぱく質を体内で有効活用するために脂質をとる

残念ながら、たんぱく質を食べただけでは、筋肉にはなりません。無駄なくたんぱく質を有効利用するには、エネルギーが必要です。そこで体に良い油をエネルギー源に活用してみてください。オメガ3が豊富なえごま油や亜麻仁油は 1 日小匙 1 杯速やかにエネルギーに変わる MCT オイルは 1 日大匙 1 杯程度を摂るのがオススメです。



③ 筋肉を刺激して筋肉が減らないようにする

運動量が足りないと、筋肉が衰えます。屋内で簡単にできる“逆トレ(エキセントリック運動)”がオススメ! 昇るより降りる、立つより座る、上げるより下ろす動きの方が、より筋肉を鍛えます!

《階段下り》

太ももの前の筋肉に力を入れて固くしながら 1 段を 1 秒くらいのゆっくりペースで下ります。

《椅子座り》

5 秒かけてゆ〜っくり椅子に座ります。お尻が完全に座面につくまで太ももの力は抜かずに行くと◎スクワットより太ももの筋肉が刺激されます。

他にも、荷物をゆっくりおろす、体をゆっくり倒す(腹筋と逆の動き)などの動きで鍛えることができますので、ぜひ試してみてくださいね。

純炭粉末

公式専門店