

そら豆は 空に向かって 豆がなります。また 腎臓の形は そら豆に似ています。



そら豆

栄養士 金子

栄養管理について

健康な体を維持するためには**健全な食事・良質な睡眠・適度な運動**の必要性が認められています。けれども年齢を重ねるにしたがって、運動量が減少すると食欲も減少し、食欲がないけど何か食べなければと、好きなものだけというような**偏った食生活**に陥りやすくなります。「テレビで良さそうなサプリメントを宣伝していたから、足りない栄養素はそれで補おう。」



それも良いかもしれませんが、ちょっと待ってください。そのサプリメントは、腎臓が悪くても問題なく使用できるものですか？お薬との併用に問題ありませんか？

今一度、使い始める前に主治医や栄養士、薬剤師や看護師にご相談ください。透析患者様は尿として排泄しにくくなっているため、**マグネシウムのような蓄積性のあるビタミンやミネラルの過剰摂取は、命の危険が伴う場合があります。**、注意が必要です。

発行： 済生会今治病院 透析センター
代表： 透析センター長 美馬 敦
患者数： 185名 (9/11 現在)

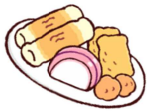
リンについて

リンは人にとって必要なもので、リンの85%はカルシウムと一緒に骨や歯を作ります。尿からの排泄で、体内のリンの量を調節しますが、リンの排泄機能の役割をたす腎臓が機能しない透析患者様は、体内にリンが蓄積してしまいます。

高リン血症になると血管があぶないっ！

「高リン血症」となると、副甲状腺ホルモンの分泌が過剰となり骨のカルシウムが血液中に溶け出し、骨がもろくなり、骨折しやすくなります。また、血液中のカルシウムと結合して血管壁に沈着し、血管石灰化や動脈硬化を招き、心不全・心筋梗塞・足の壊死などを引き起こします。

食品に含まれるリンは大きく有機リンと、無機リンに分けられます。有機リンは肉や魚介類などの食品そのものに含まれているリンです。

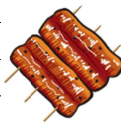


それに対し**無機リン**は、練り物・インスタント麺・缶詰・ファーストフードなどの加工食品に食品添加物として多く使われています。

皆様の 気持ちも 上を向きますように...

無機リンは有機リンに比べて、腸から吸収されやすく、**血液中のリンの濃度が上昇しやすくなります。**そのため、全体のリンの摂取を抑えるためには、**無機リン**が多く入っている可能性のある食品添加物入りの加工食品は出来るだけ避けたり、無添加のものを選ばれると良いでしょう。また、**無機リン**であれば茹でる過程でリン含有量を10%程度減らせます。練り物などを食べられる際には、「焼く」ではなく、「茹でる」も試してみてください。

有機リンはたんぱく源(肉・魚など)に多く、栄養状態および筋肉量維持のため、必要量は食べていただきたいです。ただ、乳製品・魚卵・骨ごと食べられる魚・内臓系の食品はリンが高くなりやすいため注意が必要です。



リンはどの食品にも必ず含まれており、基本的に食べてはいけませんが、**採血でのリンの値を見ながら、調理方法を工夫したり、リンが高くなりやすいものは控える、もしくは少なめに食べるなどで調整してください。**

リンが高くなりやすい食品

練り物	ちくわ かまぼこ
その他	インスタント麺
	ファーストフード
乳製品	添加物を多く含む加工食品
	ハム ウィナー
魚卵	牛乳 チーズ アイス
骨ごと食べられる魚	いくら たらこ 数の子
内臓系の食品	いかなご うなぎ 魚の缶詰
	ホルモン など

筋肉と食事について

栄養士 村上

透析患者様は比較的筋肉量が低下しやすいと言われています。その理由は、体重増加抑制やリン制限のため食事が少なくなり、エネルギーやたんぱく質が不足しがちなこと、透析中は長時間ベッドで治療を受けているため運動量が減ること、腎機能低下による尿毒症が影響して筋肉が萎縮することが主な要因とされます。

サルコペニアの(筋力低下)悪循環



筋肉量が低下すると転倒しやすくなり、転倒すると寝たきり状態になったり、骨格筋量の減少や筋力または身体機能の低下が見られるサルコペニアになる可能性が高まります。これらの予防のためにも筋肉量の維持や食事が大切になります。

では、どうすれば良いのか？3つのポイントがあります。

1: 有機リンを多く含むものを選ぶ

たんぱく質は筋肉を作るために必要な栄養素になりますが、リンが多く含まれるため、透析患者様は食べすぎに注意が必要です。たんぱく質はできるだけ加工食品（有機リンを多く含む）ではなく、肉や魚、豆腐、卵類（有機リンを多く含む）を選ぶことで、たんぱく質を摂っても、リンが高くなりすぎないようにします。



食べて 動く



2: 食べるタイミング

一日で摂るエネルギーやたんぱく質の量が同じでも、食べるタイミングによって筋肉の作られやすさが変わってきます。活動する前にしっかりとエネルギーとたんぱく質を摂ることで、筋肉量の維持・増加につながります。日中散歩や家事などされる方が多いと思いますので、できるだけ朝食と昼食にしっかりと食事することが理想です。朝食や昼食が少なく夕食が多い方は、一日の食事量の割り合いを見直してみるのも良いかもしれません。

3: 食後に運動する

筋肉量の維持、増加のためには食事だけでなく運動も必要です。食事と同様に運動もタイミングが重要です。食後に運動することをお勧めします。食前に運動した場合、空腹時となり体を動かすためのエネルギーは自分の筋肉を分解して作るため、せっかく運動しても筋肉量が増加しにくくなります。その分、食後に運動した場合は、体を動かすためのエネルギーは食事から得られるため、筋肉を分解しなくても効率よく運動することができます。また、食後に運動することで血糖値の上昇を抑える事もできます。



食事を始めてから1時間以内に体調に合わせて運動してください。ウォーキング、座ったままや寝たままできる足上げ運動やストレッチなど、自分に合う運動の強度でかまいません。散歩であれば、非透析日に4000歩を目安にされると良いでしょう。

3食しっかり食事をして、運動も取り入れながら筋肉量の維持・増加を目指しましょう。

