

Stay Healthy & Smile SARAYA

腎臓病

Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

目次

- 腎臓の働き
- 腎臓ってどんな病気？
- 腎臓病の原因と主な症状
- 治りにくい腎臓病・進行・腎不全
- 腎臓病の治療
- 腎臓病の食事療法
 - ◇腎臓病の進行を予防するために
 - ◇人工透析療法を受ける方へ

Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

腎臓の働き

- 体内の水分量やいろいろな成分のバランスを保つ
- 血液をろ過し、不要なものを尿中に捨て、必要なものを再吸収する浄化装置
- 赤血球をつくるホルモンを分泌
- 血圧を調節するホルモンを分泌
- ビタミンDを活性化し、骨を丈夫にする

Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

腎臓病ってどんな病気？

からだに老廃物がたまったり、必要な成分が出て行ってしまうたり、からだの状態を正常に保てなくなってしまいます。

治りやすい病気から、完治できない病気まで、原因や症状などいろいろな種類があります。

Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

腎臓病の原因

| 原因 | 種類 |
|-------|--|
| 先天性異常 | ●多発性嚢胞腎 |
| 代謝障害 | ●糖尿病性腎症 ●ネフローゼ症候群 |
| 循環障害 | ●腎硬化症 (高血圧性腎症) |
| 炎症 | ●原発性糸球体腎炎 (急性・慢性・急速進行性) ●続発性糸球体腎炎 全身性エリテマトーデス (SLE・膠原病) 血管炎症候群 腎盂腎炎 |
| 腫瘍・がん | ●腎芽腫 ●腎細胞癌 |

Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

腎臓病の主な症状

| 病態 | 主な症状 |
|----------|----------------------------------|
| 腎炎症候群 | ●高血圧 ●むくみ ●血尿 ●たんぱく尿 |
| ネフローゼ症候群 | ●高度のたんぱく尿 ●むくみ ●低たんぱく血症 ●高脂血症 |
| 腎不全 | ●腎機能が正常の30%以下に低下 |


Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

治りにくい腎臓病

| 治りやすい腎臓病 | 治りにくい腎臓病 |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ●急性糸球体腎炎 ●急性腎盂腎炎 ●急性腎不全 ●微小変化型ネフローゼ症候群 | <ul style="list-style-type: none"> ●慢性糸球体腎炎 ●糖尿病性腎炎 ●腎硬化症 ●微小変化型以外のネフローゼ症候群 ●多発性嚢胞腎 |

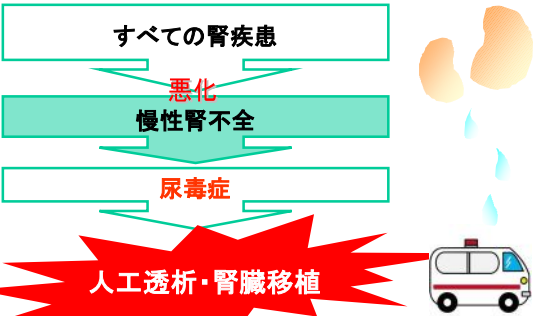

治りにくいタイプの方が多い!



Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

腎臓病の進行

Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA


腎不全になりやすい腎臓病について

| 慢性糸球体腎炎 | 糖尿病性腎症 | 腎硬化症 |
|---|--------------------------------------|------------------------------------|
| 糸球体に慢性的な炎症がおき、ろ過の働きがおちる。色々なタイプがあり、進行の早さも違う。 | 糖尿病で血糖のコントロールが悪いと糸球体が障害を受ける。進行は比較的早い | 腎臓の血管の動脈硬化。高齢者や高血圧の方におこりやすく、進行は遅い。 |

成人の三大腎臓病

多発性嚢胞腎

遺伝による腎臓病
腎臓に嚢胞が多数発生し、腎臓がしだいに大きくなる



Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

【参考】腎不全の種類

| 急性腎不全 | 慢性腎不全 |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ●別の疾患やけがなどにより発症 ●急激に現れた乏尿・無尿、腎機能の低下、尿毒症が主な徴候 | <ul style="list-style-type: none"> ●腎疾患が進行し、糸球体と尿細管が徐々に傷害され、腎機能が低下する。 |

腎性腎不全

原因：外傷・心筋梗塞・大手術など
腎虚血が長時間続き、腎臓に障害が起こる。

腎性腎不全

原因：糸球体の広範囲な障害、ショック
薬剤などの腎毒性物質による尿細管の壊死など

腎後性腎不全

原因：結石・腫瘍・炎症・前立腺肥大など
尿路の閉塞で起こる

慢性糸球体腎炎

糖尿病性腎症

腎硬化症 → 治りにくい腎疾患が悪化して起こる

多発性嚢胞腎

その他の腎疾患

- 全ての腎疾患は悪化し、進行すると腎不全になってしまう


Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

腎不全が進行すると

人工透析・腎臓移植

| | | |
|-------------------|------------------|--------------|
| 酸がたまる | 水分がたまる | カルウムがたまる |
| 尿毒症 | 肺水腫 (呼吸困難) | 不整脈 心不全 |
| 赤血球をつくるホルモンの分泌が低下 | 血圧を上げるホルモンが過剰に分泌 | 血液中のカルシウムが減少 |
| 貧血 | 高血圧 | 骨折 |




Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

腎臓病の治療

- 基本は食事療法！
必要な栄養をとり、老廃物が出る食事を避ける
- 薬物療法
進行を遅らせ合併症の治療をします
- 透析療法
腎臓機能を代行する治療です
- 腎臓移植



Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。


Stay Healthy & Smile SARAYA

腎臓病の食事療法

エネルギーを十分にとりながら、たんぱく質、食塩、水分を制限します！


十分に！

エネルギー



制限！

たんぱく質 食塩 水分



医師の指示にあわせてとりましょう！

Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

腎臓病食品交換表を使ってみましょう

第7版 腎臓病 治療食の基準 食品交換表

黒川 清 監修 中尾俊之 著 種町



高橋書店出版株式会社



複雑な条件でも食事療法ができるように工夫されています。



Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

腎臓病の進行を抑制するために

Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。


Stay Healthy & Smile SARAYA

進行を抑制する食事療法

ポイント

- ① 腎機能低下の進行をおさえる
- ② 体内の食塩、水分、カリウム、リンなどの量や濃度を正常近くに維持する
- ③ 老廃物による尿毒素が体内に蓄積するのを抑制する
- ④ 健全な日常生活活動ができるような栄養状態を維持する

医師や管理栄養士から具体的な指導を受けましょう！



Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。



Stay Healthy & Smile SARAYA

進行を抑制する食事療法 I

食塩をひかえましょう！

- 食塩の摂取量が多いと腎臓に排泄する負担がかかります。
- 高血圧やむくみの原因になります。
- 1日7g以下に控えましょう！

加工食品や汁物は塩分が多いので気をつけましょう！

Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。


Stay Healthy & Smile SARAYA

進行を抑制する食事療法 II

たんぱく質をひかえましょう！

- たんぱく質が代謝されると、老廃物となり、腎臓に負担がかかります。（老廃物が一定以上になると尿毒症をおこします）
- たんぱく質は肉や魚だけでなく、ご飯やパン、野菜や果物などにも含まれているので注意しましょう！
- 1日0.7g/kg未満にしましょう！

『治療用特殊食品』を上手に使いましょう！



Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

進行を抑制する食事療法Ⅲ

エネルギーを十分とりましょう!

- エネルギーが少ないと、栄養状態や体力の低下をおこします。
- 摂取エネルギーが少ないと体のたんぱく質が分解され、老廃物ができてしまいます。
- 標準体重当たり1日 30~35kcal/kgです!

たんぱく質が含まれない砂糖、でんぷん、油を上手に使いましょ!

Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

調理方法にも工夫を

牛もも肉 1単位(20g) 42kcal(脂身つき)

| | | | | | |
|----------------------|----------------------|---------------------|---------------------|----------------------|----------------------|
| 揚げる 68kcal | 炒める 44kcal | 煮る 41kcal | 蒸す 40kcal | 網焼き 40kcal | ゆでる 38kcal |
|----------------------|----------------------|---------------------|---------------------|----------------------|----------------------|

調理に油を使うことで、エネルギーはプラスに

素材の脂が流れ出てエネルギーはマイナスに

- +マヨネーズ 大さじ1 +80kcal
- +砂糖 大さじ1 +36kcal
- +片栗粉 大さじ1 +30kcal

Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

治療用特殊食品

| | | |
|--|---|--|
| エネルギー補助用食品 粉あめ・カロライナー でんぷんを分解 甘味が少ない糖分 でんぷん 米、もち、粉、麺類 マクトン類 (中鎖脂肪酸製品) 油状、粉末、ゼリー、 菓子類 | 低たんぱく食品 主食に含まれるたんぱく質をへらす目的 で作られた食品 米飯類・麺類・パン類 | 食塩調整用食品 減塩調味料類 醤油、みそ、ソース、 つゆ、ケチャップなど |
| | | リン調整用食品 高リン血症のときに使 われます 低リンミルクなど |

低たんぱく質高エネルギーが基本ですが、慣れるまではなかなか難しかったりもします。治療用特殊食品を使用することで、食事療法の幅がひろがります!

Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

人工透析療法を受ける方へ

Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

透析療法を受ける方の食事療法

ポイント

- ◆ 腎不全では尿になって出るはずの**老廃物・水分・食塩・カリウム・リン**が体内にたまります。
- ◆ たまりすぎると尿毒症がおこります。
- ◆ 透析をすると老廃物はほとんど除去されますが、次の透析までの飲食により、再び老廃物がたまってきます。
- ◆ 透析療法は1回4~5時間かかり、週に2~3回おこなわれます。

次の透析までに老廃物をためすぎない事がポイントです!

Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

人工透析を受ける方の食事療法 I

食塩・水分を制限しましょう!

- 腎不全では食塩や水分を排泄できません。
- たまりすぎると肺水腫による呼吸困難をおこします。
- 1回の透析での除去量が多くなる為、体への負担と副作用(血圧低下、吐き気など)がおこりやすくなります。

Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

人工透析を受ける方の食事療法Ⅱ



カリウムのとりすぎに注意しましょう！

- 腎不全ではカリウムを排泄できません
- たまりすぎると不整脈や心不全をおこします。
- 血液透析を受ける方は、カリウムはひかえればひかえるほど良いです。

カリウムの多い食品

野菜・果物・いも類・豆類・海藻・100%ジュースなど

ポイント①

果物は生より缶詰にしましょう！

ポイント②

野菜、いも類はゆでこぼしたり、水にさらしましょう！

人工透析を受ける方の食事療法Ⅲ



リンのとりすぎに注意しましょう！

- 腎不全ではリンを排泄できません
- たまりすぎると皮下組織や血管に沈着をおこしたり、骨病変の原因となったりします。
- たんぱく質を多く含む食品にはリンも多く含まれているので、たんぱく質を過剰にとりすぎないことがリン摂取制限につながります。



人工透析を受ける方の食事療法Ⅳ



エネルギー・たんぱく質を適正にとりましょう！

- 週に3回血液透析を受ける方の多くは、健康な方と同じ量を食べられます。
- 炭水化物・脂質・たんぱく質は三大栄養素とよばれ、体力や健康状態を維持する最も大切な栄養素です。
- 三大栄養素をバランスよく、適切にとることが重要です！



バランスよく食べましょう



さいごに



食事療法は、患者さん自身の日々の実行により効果があがる治療です！

参考

- 社団法人 日本腎臓学会 ホームページ『健康ノート 私の腎臓』『おしっこ大辞典』
- 在宅介護における食生活改善の手引き
- 第7版腎臓病食品交換表

医歯薬出版株式会社