

からだにいいこと、もっと。

今日からはじめる未病予防

からだ Plus



慢性腎臓病 CKD について



慢性腎臓病CKDについて

CKDの予防・治療は、「末期腎不全への進行」と「心血管疾患の発症」を防ぐことを目的に行います。末期腎不全まで進むと、血液透析で週3回ほど通院することなどもあるため、そうなる前の予防・治療が大切です。

検査結果を定期的に確認しよう！

CKD進行抑制には早期発見・早期治療が重要です。結果が気になる際は医師・薬剤師・管理栄養士に相談しましょう。

☑ 健康診断で早期発見

健診でいずれかに該当したら医療機関を受診しましょう。

- ☐ ……尿蛋白(1+)以上
- ☐ ……尿蛋白(±)が連続
- ☐ ……40歳以上でeGFR45未満
- ☐ ……40歳未満でeGFR60未満

eGFRは、腎臓の機能がだいたい正常時の何%を示しています。eGFRがない時はクレアチニン(Cr)から計算できます。

🔍 eGFR 計算

検索

受診先の医療機関がわからない場合は、薬局でご相談ください。

☑ 腎臓専門医への紹介基準 *糖尿病や高血圧などで定期受診がある方

定期受診している方は、かかりつけ医から専門医を紹介することもあります。

糖尿病性腎臓病	尿アルブミン定量(g/日)	正常	微量アルブミン尿	顕性アルブミン尿
高血圧性腎硬化症 腎炎、その他	尿蛋白定量(g/日)	(-)	(±)	(+~)
eGFR(mL/分/1.73m ²)	≥90		B	
	60~89			
	45~59	A		
	30~44			
	15~29			
	<15			

A: 40歳未満は紹介、40歳以上は生活指導・診療継続。

B: 血尿(+)は紹介、蛋白尿のみは生活指導・診療継続。

その他: 3か月以内に30%以上の腎機能の悪化がある場合は、紹介。

診断後は定期的な尿検査が必要です。検査の期間は主治医にご確認ください。



CKDの種類と進行を防ぐカギ

透析原因のトップ2「DKD」、「腎硬化症」について、予防や治療の考え方を知ることが大切です。

☑ 糖尿病性腎臓病(DKD)

アルブミン尿が増加しeGFRが低下する糖尿病性腎症と顕性アルブミン尿を伴わないままeGFRが低下する糖尿病関連腎疾患を合わせてDKDといいます。薬・食事・運動・禁煙で、高血糖・肥満・高血圧・血清脂質・喫煙などを全てまとめて治療することがすすめられ、特に正常～微量アルブミン尿の段階からの治療が望まれます。

● 管理目標 ● ※数値は個別に設定するため異なることもあります。

血糖	HbA1c	7.0 %未満
血圧	収縮期血圧/拡張期血圧	130/80 mmHg未満
血清脂質	LDLコレステロール	120 mg/dL未満
	HDLコレステロール	40 mg/dL以上
	中性脂肪(早朝空腹時)	150 mg/dL未満
	non-HDLコレステロール	150 mg/dL未満

DKDに関する効果として、以下の報告があります。

DKD発症抑制には… 血糖・血圧・脂質管理
微量アルブミン尿の寛解には… 血糖・血圧管理
eGFR低下抑制には… 血圧管理

総コレステロールからHDLコレステロールを引いた数値



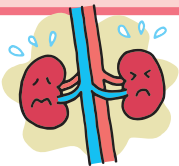
☑ 高血圧性腎硬化症(腎硬化症)

予防・治療ともに血圧管理が重要です。発症前から血圧の薬の飲み忘れには、特に注意しましょう。

「薬」を適切に忘れずに飲むことが、最重要!!

CKD進行抑制には血圧管理が重要で、血圧を一番下げる方法は減塩ではなく、「薬」です。CKDや心血管疾患の治療のため、心臓・血圧・血糖・脂質などの薬はしっかり飲みましょう。薬の適切な飲み方、飲み忘れ・飲みにくさ・不安などを薬剤師に相談してみましょう。





食事のポイント



ここでは優先しておすすめしたい2つのポイントを紹介します。

① 減塩

塩分で血圧が上がる方、CKDの方は、塩分が体に貯まりやすい状態です。塩分が多いと効果が弱まる薬もあるため、食事ではまず、減塩が大切です。

目安は、塩分1日6g未満（つまりは1食2g未満）

※低栄養で食欲が低下する方などは異なることもあります。



うどん1杯
塩分**5.3g**



チャーハン1皿
塩分**2.5g**



塩ざけ1切れ
塩分**3.5g**



納豆・タレ付き
塩分**0.6g**

② たんぱく質調整食品の利用

いつもの食品をたんぱく質調整食品に置き換える方法は、たんぱく質を適度に減らすと同時にカロリーも補給できます。

おすすめは、低たんぱく質の「主食」

主食を変えるだけで
続けやすい



※気になる方は、管理栄養士にご相談ください。

たんぱく質制限はCKD進行抑制が期待できますが、肉や魚などの主菜を一般的な量より減らす場合は、カロリー不足による低栄養が心配なため、医療者が定期的に検査や食事の確認を行える病院などの環境で慎重に行うことをおすすめします。



その他

- 軽度や中等度のCKDでは「肥満を改善」とすると良いです。食事量が多いと塩分もたんぱく質も増えます。
- カリウムやリンが気になる際は、薬や食事について医療機関でご相談ください。
- 血中脂質が気になる際は、油を「MCT(中鎖脂肪酸)製品」で代用すると良いです。(※ただし、加熱に適しません)

腎臓病の献立 (1食分) ~厚揚げ炒め風、春雨マヨサラダ、甘酢和え~

食事は、減塩を行い、たんぱく質を調整し、調整時のカロリー不足をたんぱく質がないでんぶん製品や砂糖、油で補います。主菜やカロリーについて、ご自身の適量を医療機関でご確認ください。



材料 *低たんぱく質ご飯は1人分、それ以外は2人分

春雨マヨサラダ

- 緑豆春雨(乾燥) 20g
- きゅうり(細切り) 50g
- かにかま(細く割く) 1本(15g)
- マヨネーズ 小さじ4
- 粒マスタード 小さじ1

甘酢和え

- ほうれん草(冷凍) 150g
- ポン酢しょうゆ、砂糖 各小さじ2

厚揚げ炒め風

- 厚揚げ 1丁(200g)
- キャベツ(カット済み) 120g
- A 濃口しょうゆ 小さじ2
- A おろしニンニク(チューブ) .. 小さじ1
- A 油(MCT製品) 小さじ1

低たんぱく質ご飯 .. 180g/人(1パック)

作り方

① 春雨マヨサラダ

春雨は茹でてザルにあげ、水気を切って冷まし、食べやすい長さに切ります。ボウルに春雨と他の春雨マヨサラダの材料を全て入れ、混ぜ合わせてできあがり。

② 甘酢和え

ほうれん草(冷凍)は茹でて冷水にとり、水気を絞ります。ポン酢しょうゆと砂糖で和えたらできあがり。

③ 厚揚げ炒め風

一口大に切った厚揚げとキャベツを耐熱皿にのせ、電子レンジ(600W)で4分加熱します。合わせ調味料Aをかけ、混ぜ合わせてできあがり。

④ 低たんぱく質ご飯

製品の表示通りに温め、茶わんに盛ります。

ひとり分あたりの栄養価

エネルギー
607
Kcal

たんぱく質
15.9
g

塩分
2.0
g

カリウム
393
mg

リン
260
mg

※塩分は食塩相当量をあらわしています。

塩分:春雨マヨサラダ0.5g、甘酢和え0.5g、厚揚げ炒め風1.0g

※たんぱく質を1/25に低減したご飯を使用しています。

※1日1800kcal たんぱく質50g塩分6g未満の腎臓食を目標に作成しています。



MEDICAL
SYSTEM
NETWORK
GROUP



取り扱い薬局