

で800万人いると言われていましたが、現在はさらに増加していると推測されています。特効薬はなく、日頃から上手にコントロールするしか方法はありませんが、現在は良い薬が出ているため、内服薬に併せて骨盤底筋体操をするなど改善が期待できます。

### 腎機能障害

腎臓は老廃物の排泄、水分量・電解質濃度・pH・血圧の調節、造血ホルモンの分泌、活性型ビタミンDの分泌等多くの働きをしています。

腎臓の機能がわかる検査の一つとして、健診では血液検査（血清クレアチニン）を行うことで腎機能を算出することができます。また、尿検査ではタンパク尿の有無を確認することで腎臓がどの程度障害されているかを確認することができます。腎臓の中のネフロンという細かい細胞が壊れるとタンパク尿が出てくるため、タンパク尿の有無は大事な目安となります。

### 腎臓に優しい食生活のテクニク

腎臓をいたわる食事療法の

目的は「腎臓の負担を減らすこと」であり、ポイントは①塩分の制限②タンパク質の制限③適正なエネルギー摂取であり①②③プラス病状により④カリウムの制限⑤ナトリウムの制限です。食事内容は個人によって異なります。

#### (1) 塩分を制限する

日常の食事での塩分のうち、醤油、みそ、塩など調味料でとる塩分は60〜70%を占めています。塩分を控えるためには①料理を作る時に調味料をきちんと計り、使いすぎない②普段から薄味に慣れる③味の濃い漬物、塩辛、ハムなどの加工食品を控える④少ない塩分でも美味しく食べられる工夫（醤油のかわりにお酢の使用やみそ汁は具だくさんにする）―など無理なく減塩を進めていくことが大切です。

#### (2) タンパク質を制限する

腎臓の機能が低下すると、タンパク質が代謝されてできる老廃物を十分に排泄できなくなり、そのため、タンパク質を制限して腎臓に負担をかけないようにします。タ

ンパク質は動物性食品（肉、魚介、卵、乳製品）や大豆製品に多く含まれています。

#### (3) 適正なエネルギー量を摂取する

タンパク質を制限している時にエネルギーが充分でないと、自分自身の体の脂肪や筋肉（タンパク質）を壊してエネルギーを作ります。タンパク質を制限しているにも関わらず、タンパク質が増えてできる老廃物が増え腎臓に負担をかけます。そのため、タンパク質は決められた量をとりながら、エネルギーはしっかりとるようにします。

#### (4) 腎機能低下が進むとカリウムの制限をする

カリウムの排泄が悪くなり、血中カリウムの濃度が上昇す



腎臓に優しい食生活のテクニクを学ぶ講演会

ることがあり、心臓や神経系に悪い影響をもたらすため、カリウムの制限をする場合があります。医師の指示に従いましょう。

#### (5) 水を制限する

むくみの度合いや尿の出方

により異なります。医師の指示に従いましょう。 ※エネルギーの摂取は、個人差がありますので、詳細については、健康福祉センターさわやかまで問合せください。

## 中華きゅうり



### おすすめレシピのご紹介



材料（4人分）

|        |             |
|--------|-------------|
| きゅうり   | 2本（200g）    |
| 砂糖     | 大さじ1/2（5g）  |
| A しょうゆ | 大さじ3/4（14g） |
| 酢      | 大さじ1/2（8g）  |
| ごま油    | 小さじ1（4g）    |

#### 作り方

1. きゅうりは4〜5等分にして4つ割りのスティック状に切る。
2. 平鍋にAを入れて火にかけ、1のきゅうりを素早く炒め煮（1分半〜2分）にし、冷ます。

※素早く冷ますと色がきれいに仕上がります。

上記の1人分の栄養価

|        | エネルギー  | たんぱく質 | 脂質   | 塩分相当量 |
|--------|--------|-------|------|-------|
| 中華きゅうり | 24kcal | 0、8g  | 1、1g | 0、5g  |