

在宅の栄養管理

CKD (慢性腎臓病)

1. 減塩を心がける

塩分の摂りすぎは腎機能の悪化・むくみの原因に
⇒減塩商品を使ったり、
おかずごとに味の濃さを変えてメリハリをつける

2. 脱水に注意する

水分不足は腎機能を悪化させる原因に
⇒意識して水分を摂るように心がける
※水分制限のある方は医師の指示に従ってください

1日1.5Lを目安に



3. 十分なエネルギーの確保をする

食事の制限は食欲不振・低栄養の原因に
⇒食事量の低下が見られるときは、患者本人が
食べたいものを取り入れる
油を使ってエネルギーをアップする



4. 良質なたんぱく質を摂るよう心がける

高齢者のたんぱく質制限は低栄養の原因に
⇒医師の指示量の中で魚、卵、大豆・大豆製品、
乳製品、肉など良質なたんぱく質を摂る



白飯など穀物由来のたんぱく質は、
低たんぱく質商品を活用できると◎



低たんぱく質商品

かかりつけ医から 腎臓専門医・専門医療機関への紹介基準¹⁾

原疾患		蛋白尿区分		A1	A2	A3
糖尿病		尿アルブミン定量 (mg/日) 尿アルブミン/Cr比 (mg/gCr)		正常	微量アルブミン尿	顕性アルブミン尿
				30未満	30~299	300以上
高血圧、腎炎、多発性嚢胞腎、その他		尿蛋白定量 (g/日) 尿蛋白/Cr比 (g/gCr)		正常(-)	軽度蛋白尿(±)	高度蛋白尿(+~)
				0.15未満	0.15~0.49	0.50以上
GFR区分 (mL/分/1.73m ²)	G1	正常または高値	≥90		※1	紹介
	G2	正常または軽度低下	60~89		※1	紹介
	G3a	軽度~中等度低下	45~59	※2	紹介	紹介
	G3b	中等度~高度低下	30~44	紹介	紹介	紹介
	G4	高度低下	15~29	紹介	紹介	紹介
	G5	末期腎不全 (ESKD)	<15	紹介	紹介	紹介

上記以外に、3ヵ月以内に30%以上の腎機能の悪化を認める場合は速やかに紹介
※1 血尿+なら紹介、尿蛋白のみならば生活指導・診療継続
※2 40歳未満は紹介、40歳以上は生活指導・診療継続

蛋白尿と血尿を両方認めるCKD患者は腎臓専門医もしくは地域の専門医療機関に紹介する。またGFR<45 (G3a~5) または蛋白尿区分A3では腎臓専門医・専門医療機関に紹介する。40歳未満やA2区分ではGFR45~59 (G3a) でも紹介することが望ましい。この紹介基準に該当しなくても、急速な腎機能低下などを認めれば、速やかに腎臓専門医・専門医療機関に紹介することが重要である。

CKD (慢性腎臓病)

栄養指導の実際

塩分・水分管理、エネルギーアップが必要な例 (80代男性)

既往歴：慢性腎不全、高血圧

身体所見：身長165cm、体重55kg、BMI20.2、Cr1.35、BUN20

主訴

朝：牛乳粥 (牛乳100ml)、きゅうり、のりの佃煮、梅干し

昼：肉まん1個やサンドウィッチ2個、インスタントスープ

夕：ご飯、おでんや鰯の干物、具だくさん味噌汁

- 好きな食べ物はご飯 (魚沼産コシヒカリ)、漬物や干物、汁物。
- 医師からたんぱく質の摂り過ぎを禁止されているが、指示量は不明。
- 両足がむくみ、歩くと痛む。
- 水分は薬を飲む時と日中に少し飲む程度。

アセスメント

- 塩分を多く含む、漬物、干物などの加工品、汁物の摂取量が多い。
- 水分と良質たんぱく質が不足している。
- 煮物など油の使用量が少なく、エネルギー量が不足している。

アドバイス

- ①塩分の多いものは控えましょう
 - 梅干しや佃煮、漬物は少量でも塩分が多いので控える。
 - 干物や汁物も塩分が多く入っているので食べすぎに注意する。
- ②水分を意識して摂りましょう
 - 1日1.5Lを目安に、1時間にコップ1杯程度飲むようにする。
- ③エネルギーアップの工夫をしましょう
 - 煮物よりもフライや天ぷらなどの揚げ物、炒め物で油を使用し、エネルギー摂取量を増やす。
- ④良質たんぱく質を摂りましょう
 - たんぱく質は魚、卵、大豆・大豆製品、乳製品、肉などの良質なものを選ぶ。
 - 低たんぱく質商品を活用して米や小麦粉など穀物由来のたんぱく質を減らす工夫をする。

検査数値に注目!!

体重

BMI基準値でも体重の減少率に注目
6ヶ月で5%減少している場合は注意

TP (総たんぱく)

併せて見る場合が多い
TPが基準値内でも、Albが低値の場合は低栄養を疑う

Alb

BUN / Cr

10以上の場合、たんぱく質の過剰
25以上の場合、脱水の可能性

Ht / Hb

3.5以上の場合は脱水の可能性

BUN

持続的に25以上であれば腎機能が低下

Cr (クレアチニン)

高値が続く場合は腎機能の低下や脱水

K (カリウム)

高値の場合、腎機能低下や野菜・果物の摂りすぎ

Hb

併せて見る場合が多い
Hb低値、MCVとMCHが基準値内の場合は腎性貧血

MCV

MCH

管理栄養士おすすめ商品

日清オイリオ 日清MCTオイル/日清MCTパウダー



消化・吸収が良くエネルギーになりやすい
MCT (中鎖脂肪酸油) を100%使用した
オイルタイプと、油脂成分がMCT100%
のパウダータイプの2種類!