

Q24. 透析食とは何かわからないので教えてください。

A.

腎臓は、体内の毒素を尿を通して体外へ排泄する働きがあります。しかし、悪くなった腎臓は、尿を作ることができず毒素を体外へ出す働きができなくなり、体内に毒素や水分がたまります。その為に食事療法として毒素を少なくするため、食事内容の工夫や過食に注意し水分を制限しなくてはなりません。それが、透析食です。

透析食は、特別難しいことではなく、患者さんとその御家族とが一緒に食品の成分栄養計算の方法、食事計画の作り方などを学び日常の食事療法を行うことが大切です。もし油断して、日常の食事をおろそかにすると、取り返しのつかないことになります。「1 食ぐらい、1 日ぐらい」といった安易な考え方が、病状の悪化の引き金になりうることを十分心して食べ物の基本を学ぶ必要があります。

最近、血液浄化法が、進歩するにつれ透析患者さんの食事は自由食でよいと考える人もいます。しかし、現在の透析療法は、通常人の腎機能を 100%完全に代行していないため、現時点では、食事療法は、必要であると考えられます。日本透析療法学会の調査によると慢性腎不全患者の死亡原因を見ると心不全、脳血管障害、高カリウム血症など食事と関係の深いものが死亡原因の上位を占めており、適切な食事療法を行っていただければ死亡せずにすんだ透析患者さんが、かなりおられるはずと考えられます。改めて現時点では、食事療法は、おろそかにできないと考えます。

透析食の基本

	摂取量	注意すべき点・調理上の工夫
エネルギー	35~40kcal/kg(男) 30~35kcal/kg(女)	(1)カロリー不足にならないように工夫しましょう。 (2)肥満にならないように注意しましょう。 (3)糖質、脂肪のバランスを考えて計画を立てましょう。
たんぱく質	週2回透析 1.0~1.2g/kg 週3回透析 1.2~1.5g/kg	必須アミノ酸含量の多い(proteinscoreの高い)動物性たんぱく質をとるようにしましょう。
食塩 (付 加)	週2回透析3~5g/day 週3回透析5~8g/day	高血圧、心不全、浮腫のあるときは厳重制限します。

水分	尿量+500ml 無尿の人800ml 透析間の体重増加は、 目標体重の3～5%以内 50kgなら2.5kg	食品に含まれる水1000～1100ml 調理の水 100ml うがいの水 を忘れないようにしましょう。1日に体の表面から蒸発する水の量は、約800mlのため無尿の人はこの量に抑えます。
カリウム	1日約1,300mg ～ 1,500mg	高カリウム血症に注意 果物、野菜は、、カリウムが多いので、野菜は、茹でこぼし、水にさらすなどでカリウムを減らします。
リン	1日800mg以下	蛋白摂取量が多いと血清リン値は、上がります。 調理によって失われません。

看護師