

Q32. 体重を増加させないために食事量を減らしている、リンを上げないために食事量を減らしている、という考えは正しいでしょうか。

A.

正常な腎臓は、1日24時間活動していますが、血液透析では、週3回の短時間でしか腎臓の代行はできません。それに加えて、腎臓の全ての働きを行えるものではありません。

ですから食事による調整が必ず必要となります。安定した維持透析患者さんにおいて、エネルギーは1日あたり35kcal/kg（但し、60歳以上は30~35kcal/kg）タンパク質は1日あたり1.2g/kgの摂取が推奨されます。体重増加を気にして極端な食事制限をすると必要な栄養を摂ることができず、低栄養状態になります。

透析患者さんの20~40%は、低栄養状態にあると言われていています。タンパク質、カロリー一低栄養は、透析患者さんにみられる重要な栄養障害のひとつです。

透析患者さんの栄養不良は死亡率、有病率と相関するとされており、全ての合併症につながります。例えば、①栄養障害により、血管がもろくなることによる脳血管障害 ②電解質、水分バランスの崩れによる血圧異常、肺うっ血、心不全 ③胃腸粘膜異常による種々の消化管疾患 ④ホルモン異常、骨代謝障害による骨折 ⑤貧血、ビタミン不足などからくる感覚障害や末梢神経障害 ⑥免疫低下による種々の感染症や悪性腫瘍など、ほとんど全ての合併症は栄養不足により増悪します。

栄養不足に陥らないためには、適正な量のタンパク質を十分なカロリーを摂る必要があります。なぜなら、タンパク質は筋肉、内臓、血液、骨格、皮膚などの組織や、酸素、ホルモン、免疫抗体等の生理機能を維持調整する物質を作る際の基本的構成成分で、絶対不可欠な栄養素だからです。

また、食事量を減らすと身体を維持し、活動するためのカロリーが不足し、生きていくために必要なエネルギーを、自分の身体の脂肪やタンパク質を取り崩して間に合わせます。そんなことが長く続くと身体はどんどん痩せてゆくばかりでなく、壊れた細胞からカリウムや尿素などの老廃物が放出され、血液中に増えていくことになります。さらに透析を受けていることで、透析患者さんは、消耗傾向であり、十分なエネルギーを確保しなければ、タンパクの異化作用（崩壊）が進むこと、また、透析でアミノ酸が失われることにより、十分なタンパクを摂取する必要があります。しかし、十分と言ってもタンパク質もカロリーも過剰になると合併症を誘発しますので気を付ける必要があります。

透析間の体重増加を減らすには、水分、塩分の制限をし、心身共に生き生きと生活していくためには、まず活力の素を食物から過度にならないように適正な量をしっかり摂ってください。（リンの制限には、別項で述べているリンの制限方法を参考にしてください。）

看護師