

# 失敗しないための 腎臓病・糖尿病の食事療法サポート

## 創刊にあたって

### 理事長からのメッセージ

現在、私達は1年以上に渡る閉塞感と先の見えない不安の中に置かれ、定期的に開催されていた楽しい会話をしながらの調理教室やセミナー・栄養指導も休止状態にあります。そこで急遽、慢性腎臓病の治療の一つとして食事療法に取り組んでいる方々に、現況をどう過ごされているか伺いました。

「食事療法を正しく行えば結果は必ず付いてくる」ことを知ってほしい。そんな思いでお届けします。



## 腎臓疾患の食事療法普及と実践からの学び

### でんぷん食品の歴史と腎臓疾患の食事療法普及



食事制限はターでは、正しい情報おおよび保す。

食事療法サポートセンターが発足してから20年目を迎えます。腎臓疾患における食事療法は、低タンパク食品であるでんぷん麺やでんぷん米の開発と共に普及してきました。でんぷんは腎臓への負荷が少なく、様々な料理に使える重要なエネルギー源ですが、当時はでんぷん麺しかありませんでした。でんぷん米の登場により、誰でも簡単に調理することが可能になりました。

このようにでんぷん食品は、腎臓への負荷を減らし、腎臓病患者の治療食品として医療費抑制効果も期待されます。そのため、国会で議論されたこともありましたが、医療制度や医薬品認可制度と異なり、医療経済学の観点から治療食品を推進するという議論はなかなか進みませんでした。しかし、一部の医師や管理栄養士らがでんぷん食品を利用した食事療法を牽引し、それを食事療法サポートセンターや患者の会といった非営利組織が推進するという形で、腎臓疾患の食事療法が広まりました。

一方、タンパク質制限、低リン食、低カリウムだけに拘わり、独自に間違った食事療法をしているケースも散見されます。間違った危険です。食事療法サポートセンター医師や管理栄養士の力を借りて、を提供することで、生活の質的向健、医療福祉の増進を目指しま



## 理事紹介

# 慢性腎臓病の進行と停止の実感

佐中 孜

医療法人社団韮生会メディカルプラザ市川駅院長  
医療法人社団弘仁会板倉サテライトクリニック名誉院長  
医療法人社団刀水会斉藤記念病院名誉院長

## 食事療法の価値



高木 由利

医療法人財団 織本病院  
理事長／腎臓内科

私の病院は、東京都清瀬市にあり生活習慣病を主体とする医療を行っています。私の外来に通院して、腎不全食の食事療法を行っている患者様は約 200 名です。この全ての方が完璧な腎不全食を実行することはむずかしいのですが、私は食事療法だけが唯一の治療法である確信があるので、教育指導を繰り返し行っています。

腎不全食の基本は、標準体重 1kg 当たり、1 日のたんぱくは 0.5g、1 日のエネルギーは、肥満のない方は 30kcal、糖尿病の方は 28kcal、肥満の方は 25kcal、食塩は 1 日 5g です。厳密には個々でエネルギーだけは微妙に変化させています。更にたんぱくは、動物性たんぱく 60～70%、植物性たんぱく 30～40%、且つ 1 日 30 品目以上を指導します。言葉で説明すると大変そうですが、実際自分でお料理してみると、そんなに大騒ぎする程のことではないことを私は体験しています。お料理好きの私にとっては、たんぱくゼロのでんぷん製品が調理の仕方により七変化していくのも大きな喜びになっています。



無条件で慢性腎臓病と診断されるのは腎機能、多くは血清クレアチン値から算定される推算糸球体濾過値 (eGFR, ml/min) が 60 未満の時です。eGFR が 60 未満で、クレアチンクリアランスが 60 以上の時、私はもう一つ別の解釈を加えることにしていますが、ここではその解釈は割愛します。

この慢性腎臓病の診断基準は世界標準です。多分、皆さんの主治医の先生からお聞きとします。その診断基準表には、大雑把にしか書かれていないので、無視されがちですが、あわせて重症度判定基準も載っているのです。すなわち、慢性腎臓病の原因と尿蛋白尿の程度です。慢性腎臓病の原因によって、治療への反応も異なります。尿蛋白の程度がネフローゼ症候群そのもの、あるいは近似した状況、例えば 2g/日以上であれば、食事療法を含むほとんどの治療に抵抗して、腎機能は大部分、恐らく十中八九が悪化の一途をたどり、eGFR は 10ml/min 以下、文字通り末期腎臓病となります。典型的な糖尿病性腎症、慢性腎炎症候群 (IgA 腎症、巣状糸球体硬化症、膜性増殖性腎炎など)、アミロイドーシスなども進行を止めることに難渋することになります。

しかし、高血圧性腎硬化症、動脈硬化性腎臓病、糖尿病性腎臓病 (糖尿病性腎症ではない) 心腎相関、腸腎相関に関連した腎症、泌尿器科疾患の関与、薬剤性腎障害、IgA 腎症の一部、膜性腎症、膠原病腎症、多発嚢胞腎などは進行を止める、すなわち eGFR を年余にわたって同程度の数値にとどめることが可能になっています。CKD 患者さんの大部分がこのような患者さんだと思います。ご自分腎機能低下の原因についてはしっかり把握して下さい。どの病期にあっても、今後の治療戦略構築に不可欠です。

2011 年秋、2013 年春から私の現在の所属先で本格的に開始した私の外来では 400 名前後の患者さんのうち、維持透析に至った患者さんは 10 名前後でした。昨年 1 年では御 2 人でした。このうちお一人は eGFR17.7 で来院し、6 年間、ほとんど同程度に維持できていました。残念ながら、ご家庭の事情で透析療法に導入していますが、eGFR は普通なら導入は見送る 11.9 でした。他のお一人は虚血心のため他院循環器科を受診し、冠動脈検査のための腹膜透析導入でした。この方は 2016 年に eGFR10.6ml/min でしたが、2020 年 2 月の導入時点では eGFR12.1ml/min でした。

周囲の目も教育していかないといけないのかもしれない。

更に、最近の研究では CKD 患者さんの腎臓が想像以上に酸素欠乏状態に陥っていることも明らかになっています。今後はこのような酸素欠乏を改善することによって CKD の進行を抑制できたという報告も出てくることが予想され、大きな期待を持っています。

さて、このニュースレターの読者は大部分が低蛋白食、減塩食を実行なさっておられると思います。そのことの本態は是非知っておく必要です。

まず、低蛋白食は直接的な腎障害性化学物質であるインドキシル硫酸の前駆物質のインドールの腸内産生を抑制することにあります。インドールの前駆物質は蛋白に含まれているトリプトファンです。トリプトファンは必須アミノ酸です。蛋白制限はトリプトファン制限、インドール制限、インドキシル硫酸制限、腎障害進行緩和につながるというわけです。

塩分制限は以前から高血圧の改善、動脈硬化の軽減につながることは以前から知られている通りです。

食事療法の本質と効果については重要なので、私のニュースレターの主要話題にするつもりです。次号も楽しみにして下さい。

それと同時に、食事療法の効果を自分自身を通して客観的に知ることは確かな治療戦略の構築に不可欠です。今のところ、私の外来患者さんのみが対象ですが、私の CKD 診療理念をお話しさせて頂いています。これからはこのニュースレターが幅広い観察ネットワークの構築につながることを祈念しています。



# 腎臓病の食事療法を支えてきた皆さんからのメッセージ

## 宮本和光 福岡臨床栄養研究会

「低たんぱく食調理教室 あじさいの会」を1991年より始め、107回を数えますが、昨年からのコロナ禍で現在中断しています。ワクチン接種が行き渡り、会場が使用できるようになれば年内に再開する予定です。

また、栄養士に定年はないと考えて、退職後もフリーでクリニックや町役場等で主にCKD患者の栄養指導を行っています。

出浦照國先生たちが確立された「でんぷんを使った低たんぱく食療法」を正しく伝え、広めて行くこと。そして、食品成分表を基本にした効果の出る栄養指導を実践することが、出浦先生の薫陶を受けた私たち栄養士の務めと考えています。



## 細井

娘の腎疾患がわかって食事療法を初めて15年。右も左もわからない母娘の傍らで、寄り添ってくれていたのは調理教室でした。調理教室で集い、話をする中で、「1人じゃない、私達も頑張ろう」と、思えました。また、調理教室の皆様と、お会いできる日を楽しみにしております。



食事療法を初めて24年になる方の記録です。私共はこの方を「パンの先生」と呼ぶようになりました。ご自分で工夫された献立は200種類にも及びます。

## 根本

～慢性腎不全～

「私の食事と生活について」

M.N 84歳 男性(2021年現在)

平成10年 毎日夕方になると発熱。風邪と診断されましたが回復せず、11月都内の総合病院に100日間入院。退院時Cr5.0、病名は感染性心内膜炎。

私の食事療法の開始です。1日2,000カロリー、たんぱく質30g、塩分5g

私の毎日の食事:まずは主食を決め、カロリー不足にならない用に治療用特殊食品を使います。

品名	数量	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	塩分(g)	糖質(g)	脂質(g)	水分(g)	備考
生トースト	10枚	20.0	1000	0.5	100	10	100	
バナナ	1本	1.5	100	0.1	20	0.5	100	
りんご	1個	1.0	100	0.1	20	0.5	100	
ヨーグルト	100g	4.0	50	0.1	5	0.5	50	
レタス	20g	0.5	5	0.0	0	0.1	5	
トマト	20g	0.5	5	0.0	0	0.1	5	
小計		28.5	1255	0.7	145	16.5	360	
調整粉	15g	1.5	50	0.0	0	0.2	50	
調整粉	20g	2.0	60	0.0	0	0.3	60	
調整粉	40g	4.0	120	0.0	0	0.6	120	
調整粉	20g	2.0	60	0.0	0	0.3	60	
小計		9.5	390	0.0	0	1.4	390	
合計		38.0	1645	0.7	145	17.9	750	

## 山岡清孝 腎臓病を考える会 会長

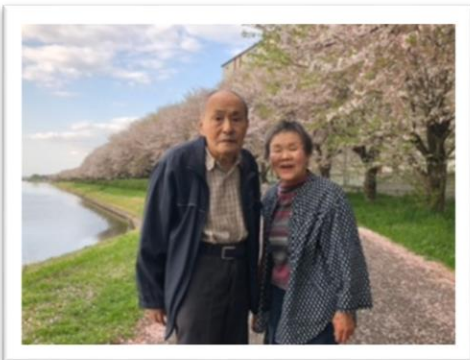
福島で会を発足してから20数年になりますが、年に3～4回のペースで毎年勉強会を開いております。私自身、クレアチニンの数値が13になってからでも、昭和大学藤が丘病院の内科教授 I 先生のご指導のもと、低たんぱくの食事療法で透析導入を約11年間延ばした実績があります。1日のたんぱく質摂取量20グラムとかなりきびしい事を行ってきた結果です。私は、今年で、腹膜透析も含め透析歴18年になりますが、低たんぱく食のおかげで、現在は血液透析週2回で、1回の透析時間3時間と通常より短い時間で済んでいます。

(続きは次号へ)



## プラス元気 小田原調理教室

隔月で腎臓病の方のための調理教室を行っています。制限があるからこそバランスの良い食事が必要ですが、毎日大変な事ばかり。そんな患者さんとご家族のために、食事づくりのコツ、楽しいおしゃべりと美味しいご飯で元気をプラスできるよう活動しています。現在、コロナ禍で調理教室は休止中ですが、オンライン開催を計画しています。日程は、追ってお知らせします。



編集部より：今回は予想以上多くの方からメールをいただきました。限られた誌面の都合で全文掲載できなかった方にお詫びします。

うどん派？パスタ派？

## でんぷん楽らくうどん



\*\*\*作り方\*\*\*

① 耐熱容器に乾麺を入れて水、又はお湯をかぶるくらいまで入れる

② 蓋をしなくて電子レンジ 500w で加熱

水の場合・・・8分

お湯 70℃以上の場合・・・3分

③ レンジで加熱している間にお好きな野菜・肉などお好みの具を切っておく

④ 加熱できたら、麺をしっかり湯きりをする

**Point** しっかりほぐすことで麺同士がくっつかず出来上がります

⑤ 麺をほぐしたら 具（野菜・肉）、水 30cc を入れ、蓋をして 3分加熱

⑥ 具など 3分 で加熱不十分であればさらに加熱する

⑦ うどん・・・器につゆを作り、麺をほぐしながら入れ、具も合わせ盛り付ける

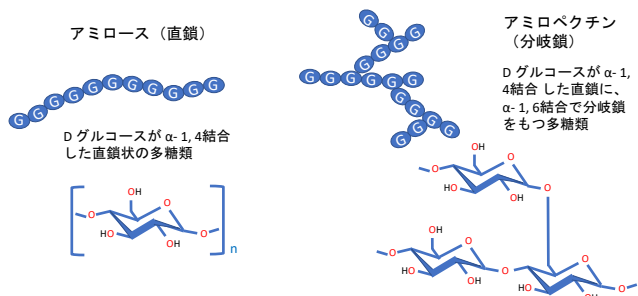
パスタ・・・麺を軽くほぐし、調味料を入れ、ほぐしながら混ぜて器に盛り付ける



水に浸して5分、レンジ加熱5分、別の鍋で具材を調理して作っていた楽らくうどんが、さらに簡単らくらく調理!!

耐熱容器1つで水、お湯のどちらからでも！そして具も一緒に入れて手間いらず！パスタ風にもなりません。自分好みの楽らくうどんを試してみてください☆

## でんぷん製品の美味しさと分子構造



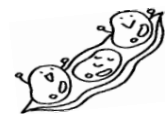
でんぷん麺やでんぷん米は、分岐鎖のアミロペクチンを多く含有するため、摂取後の分解速度が緩やかです。このことは、食後血糖値の急激な上昇を抑制に繋がります。また、これらの含有率やでんぷんの糊化の状態により、美味しさや麺のコシが変わってきます。

## ジンちゃんの

## 栄養学 その①

たまには簡単に作れるメニューにしたいけど・・・  
う～ん 体にいいものにはしたいし・・・迷っちゃうヨ

栄養バランスの良いメニューってどうきめたらいいの？  
そうだった！ジンちゃん教えて～!!



## 電話相談室（無料）

毎週月曜日 9:30 - 12:00

TEL 0465 (49) 1151

近年、透析を始める人の4割は糖尿病からきています。早い段階で適正な治療や食事療法を行えば、病気の進行を遅らせ、透析になっても安定した状態を長く保つことができます。

私たちは医師や看護師、栄養士と患者さんをつなぐパイプ役として一人一人に最適な食事療法プログラムや調理法を提供しています。同時に、検査結果、食事内容を踏まえた専門的なアドバイスを継続的に行い、充実した生活を送るお手伝いをしています。

信号機  
(青・黄・赤)

なす  
(紫)

フムフム・・・  
見て美味しそうオ～！  
と思えるのがいいね☆

7  
ラッキー

パトカー  
(白・黒)

肉  
(茶)



**ラッキー7**を意識して決めると美味しそう!!

色あいもよく、目で楽しんで！舌で幸せ感じて！

栄養バランスもとれちゃうよ!!

←オトクッキングクラブレシピにのってるよ☆