

腎臓の働きを  
知ろう！

## 腎臓のSOS気付いていますか？

腎臓の主な役割は血液をろ過して、**体に不要な老廃物と体に必要なものを仕分ける**ことです。老廃物は尿となって排尿され、体に必要なものは再吸収されて体内に留まります。こうした働きは体内の水分量を一定に保ち、**血圧を調整**することに役立っています。

### 腎臓病とは？

腎臓病は、**腎臓の働きが悪くなる病気**です。腎臓に障害が起こると血液を十分にろ過することができなくなり、老廃物や余分な水分・塩分が体内にたまってしまいます。腎臓病の原因は複数ありますが、**糖尿病や高血圧**などの生活習慣病によって腎機能が低下してしまうことも知られています。腎臓を守るためにも**生活習慣・食生活**に注意しましょう。

### 腎機能低下チェック

- 血液検査・尿検査の**腎機能**の項目で指摘されたことがある。
- おしこの色や泡立ちが気になる。
- 夜間に2回以上トイレに起きる。
- 顔色が悪いと言われたことがある。
- 疲れやすい。疲れが取れない。息切れする。
- むくみを感じる。靴がきつくなった。

## 腎臓を守るために 気を付けたい生活習慣

生活習慣病は腎機能の低下に大きく影響を及ぼします。これらを予防し、腎臓への負担を減らすためにも、日頃の生活習慣を見直しましょう！

### 適度な運動習慣

ウォーキングなどの適度な運動を習慣化することで、**血圧や血糖値の改善、肥満の解消**につながります。厚生労働省では健康寿命を延ばすために今より10分長く体を動かすことを「**+10(プラス・テン)**」として推奨しています。

### 適度に水分補給をし、排尿を我慢しない

**脱水は腎機能低下の要因**になるため、水分はこまめに摂るようにしましょう。また、排尿を我慢することは膀胱炎や腎臓へ負担をかける原因にもなるため避けましょう。

### 禁煙する

喫煙は**動脈硬化を促進し、血圧上昇**を招きます。それによって慢性腎臓病だけでなく、その他の生活習慣病発症にもつながる恐れがあるため、**たばこを吸っている方は禁煙**することをおすすめします。

### ストレス・過労は避ける

ストレスや疲労は**血圧を上昇させる要因**となるため、腎臓にも負担がかかります。十分な休養をとって体を休め、リラックスして過ごしましょう。

参考文献：全国健康保険協会、1月 腎機能が気になったら/旭化成ファーマ株式会社、腎臓を守るために生活習慣、食生活に注意しましょう。/青梅市、【健康コラム】慢性腎臓病（CKD）/厚生労働省、アクティブガイド—健康づくりのための身体活動指針—

### 検査数値の見方と基準値

腎機能に関する検査項目の見方と基準値について紹介します。基準値から外れる場合は**腎機能が低下している恐れ**があるので一度、医療機関を受診することをおすすめします。

検査	測定項目	基準値
血液	尿素窒素(BUN)	8~20mg/dL
血液	クレアチン(Cr)	男性 : 0.65~1.07mg/dL 女性 : 0.46~0.79mg/dL
血液	eGFR	60.0mL/分/1.73m <sup>2</sup> 以上
尿	尿タンパク	(-)
尿	潜血反応	(-)

参考文献：一般社団法人日本腎臓学会、腎臓の病気について調べる 腎臓検診でわかること/旭化成ファーマ株式会社、腎臓とはどんな臓器？/KYOWA KIRIN、あなたの腎臓は大丈夫？/日本医師会、健康の森 病気をチェック！ 検査データが分かる

## 認定栄養ケア・ステーションが 疑問を解決！



生活習慣を見直すことが大事なのはわかりました！  
食事では何か気を付けることはあるの？

腎臓を守る食事は、他の生活習慣病予防と共通する点も多く、**1日3食の食事で適切な量をバランス良く摂ることが重要**です。



### バランスの良い食事

食事は、主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスが取りやすくなります。特に**野菜はカリウムが多く含まれ、身体の塩分排泄を助け、血圧を下げる働きもある**と言われています。

### 塩分・脂肪の摂り過ぎに注意

酸味や香りを上手に使い、塩分の摂り過ぎに注意しましょう。コレステロールを多く含む食品（バター、肉の脂身など）も摂り過ぎないようにしましょう。

### 飲酒は適量に

自分の適量を知り、飲み過ぎないことが大切です。厚生労働省は、**節度ある適量の飲酒は1日平均純アルコールで20g程度**としています。

### 純アルコール20gに相当する飲酒量

ビール 500ml	日本酒 1合	ワイン グラス2杯弱	チューハイ 350ml
--------------	-----------	---------------	----------------

参考文献：旭化成ファーマ株式会社、腎臓を守るために生活習慣、食生活に注意しましょう。/SUNTORY、適量ってどのくらい？

認定栄養ケア・ステーションの詳細は裏面左下へ→→

# 腎臓病の食事制限を学ぼう！

腎機能が低下している方は、医師の指示により、**たんぱく質・塩分・カリウムなどの栄養素の摂取を制限**する場合があります。**適量を摂れば体に良い栄養素ですが、腎機能が低下している人にとっては摂り過ぎることで体に負担がかかってしまうため、正しい知識が必要です。**また、食事制限をしながらしっかりとエネルギー摂取をして、適正体重を保つことも重要になります。今回は腎臓病における食事のポイントを紹介します。



## 腎臓病の食事のポイント

### ①たんぱく質は適量を摂る

**肉・魚・卵・大豆製品**には、たんぱく質が多く含まれます。これらの食品は**摂り過ぎに注意**しましょう。

#### ●低たんぱく食品の利用

市販の低たんぱく食品を利用することで、手軽にたんぱく質を減らすことができます。

通常のご飯(180g)より  
**たんぱく質4.3g減**

低たんぱくご飯(180g)  
たんぱく質**0.2g**

### ②減塩をする

腎臓病の方の1日の食塩の摂取量は**3~6g/未満**です。以下の工夫をして減塩しましょう。

#### ●香りや酸味を用いる

**しょうが、しそ、酢、カレー粉**などを利用すると満足感が高まります。

#### ●汁物は1日1杯にする

みそ汁は1杯で約1.5gの塩分が含まれます。汁物は具たくさんにして汁を減らしましょう。麺類の汁は飲み干さないようにしましょう。

### ③カリウムを控える

カリウムは体に必要な栄養素です。しかし腎機能が低下している場合、医師の指示によりカリウムの摂取を制限する場合があります。カリウムはほとんどの食品に含まれていますが、以下のような食品の選び方や調理の工夫で減らすことができます。

#### ●茹でこぼす

野菜やイモ類は、**小さく切りたくさんのお湯で茹でこぼします。**

**茹で汁にはカリウムが溶け出ているため、捨てるように**しましょう。

#### ●水にさらす

生で食べる野菜や果物は食べる大きさに切り、**水に5分程度さらして**から食べましょう。

#### ●カリウムを多く含む食品を避ける

バナナ(120g) 野菜ジュース(200ml) 水(200ml)

**カリウム 432mg**

**400mg**

**0mg**

参考文献:東京都病院経営本部,腎臓病の食事/文部科学省,日本食品標準成分表2020版八訂

## おすすめレシピ ~減塩編~

### 大根の甘酢



【成分表(1人あたり)】

エネルギー	14kcal
たんぱく質	0.2g
脂質	0g
炭水化物	3.3g
<b>食塩相当量</b>	<b>0.02g</b>
<b>カリウム</b>	<b>101mg</b>

#### 減塩のポイント

青じそや酢、だし汁など風味豊かな調味料を使用しているため、食塩を加えなくても美味しい甘酢漬けになります。カリウム制限のある方は、大根と青じそを食べる大きさに切り、たっぷりの水にさらしてから使用しましょう。

【材料(2人分)】

大根	80g	A	酢	大さじ1/2強
青じそ	1枚		だし汁	大さじ1/2強
			砂糖	小さじ1
			赤唐辛子(小口切り)	少々

【作り方】

大根と青じそはせん切りにする。ボウルにAを混ぜ合わせ、大根と青じそを入れて和え、器に盛りつける。



参考文献:第一三共株式会社,e-ヘルシーレシピ

## 認定栄養ケアステーションとは？

地域の皆さまが栄養ケアの支援を受けられる拠点として、日本栄養士会から認定された施設のことです。日本調剤では現在25店舗が「認定栄養ケア・ステーション」として活動しています！管理栄養士が**健康で充実した生活を送れるようにサポート**します。

食事のことで気になることがありましたら、お気軽に「認定栄養ケア・ステーション」の管理栄養士までご相談ください！

[認定栄養ケア・ステーションでできること>>](#)



## 日本調剤 ○○薬局

住 所 :  
電話番号 :  
FAX番号 :  
定 休 日 :  
営 業 時 間 :

[薬局での待ち時間を軽減できるアプリ!「お薬手帳プラス」>>](#)

