



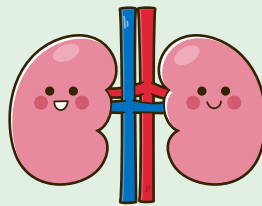
なでしこ通信



Instagram
KARATSU_SAISEIKAI

じんぞう 腎臓を守るため食事に注意しましょう!

現在、成人の8人に1人が慢性腎臓病と言われています。慢性腎臓病は症状がないため重症化し、いきなり透析導入になる人も少なくありません。腎臓が悪いと言われたら、重症化を予防し自分の腎臓を守りましょう。今回は、腎臓を守るために気をつけていただきたい食事について解説します。



今月の先生

腎臓内科医員

たかつ としゆき

高津 利幸

監修

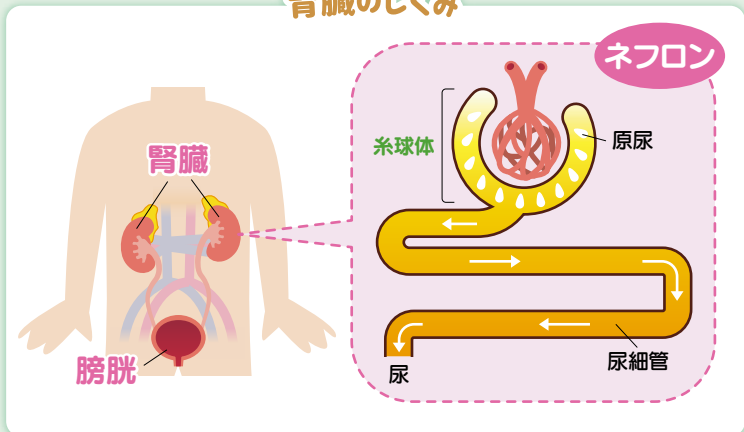
副院長兼内科部長
千布 裕

日本内科学会

腎臓のしくみとはたらき

腎臓はそら豆のような形をした大人の握りこぶし大の臓器です。背骨をはさんで左右に1ずつあり、1つの臓器の中にネフロンと呼ばれる組織が約100万個つまっています。腎臓はさまざまな働きをしていますが、最も重要なのは『体内を流れる血液を糸球体(下図)でろ過して綺麗にし、取り除いた老廃物を尿と一緒に排泄する』ことです。腎臓の機能は悪くなると回復させることはできません。ただし、生活改善や食事療法によって腎臓の機能低下のスピードを抑え、透析に至るまでの時間を遅らせることができます。

腎臓のしくみ



腎臓を守るための生活習慣と食事療法

腎臓は、高血圧や脂質異常・ストレス・喫煙・飲酒・糖尿病などが原因で慢性的に腎臓の障害が続くと「慢性腎臓病」となります。慢性腎臓病を改善する生活としては、禁煙、適正な体重管理、適度な運動・飲酒量が基本です。食事療法としては、適正なエネルギー摂取と水分摂取を意識しながら、塩分・タンパク質・カリウムを摂りすぎないように注意しましょう。

下図のように慢性腎臓病は重症度に応じて5つに分類されており、それぞれに栄養の基準が設けられています(次ページ表)。

慢性腎臓病を改善する生活



腎臓を守るための食事療法



慢性腎臓病(CKD)のステージ

血液検査・年齢・性別から計算できる「推定糸球体濾過量(eGFR)」で5つのステージに分類されます

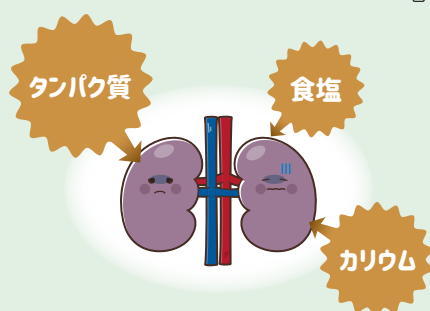
CKD ステージ	推算GFR値 (mL/分/1.73m ²)	腎臓の 働きの程度	症 状	治 療 法
ステージ1	90以上		●自覚症状がほとんどない ●たんぱく尿が出る ●血尿が出る	生活改善 食事療法 薬物療法
ステージ2	60～89		●夜間に何度もトイレに行く ●血圧が上昇する ●貧血になる	
ステージ3	30～59		●疲れやすくなる ●むくみが出る	
ステージ4	15～29		●食欲が低下する ●吐き気がする ●息苦しくなる ●尿量が少なくなる	透析療法・腎移植などの準備
ステージ5	15未満			

慢性腎臓病(CKD)ステージによる食事療法基準

ステージ (GFR)	エネルギー (kcal/kgBW/日)	タンパク質 (g/kgBW/日)	食塩 (g/日)	カリウム (mg/日)
ステージ1	25～35 例: 体重60kgの人 25～30kcal ×60kg= 1,500～ 1,800kcal	過剰な摂取を しない	<6.0	制限なし
ステージ2		過剰な摂取を しない		制限なし
ステージ3a (GFR45～59)		0.8～1.0		制限なし
ステージ3b (GFR30～44)		0.6～0.8		≤2,000
ステージ4				≤1,500
ステージ5			≤1,500	

※エネルギーや栄養素は、適正な量を設定するために、合併する疾患(糖尿病、肥満など)のガイドラインなどを参照して病態に応じて調整する。性別・年齢・身体活動度などにより異なる
※体重は基本的に標準体重(BMI=22)を用いる

日本腎臓学会CKD診療ガイド2024より(日本腎臓学会慢性腎臓病に対する食事療法基準2014年度版一部改変)



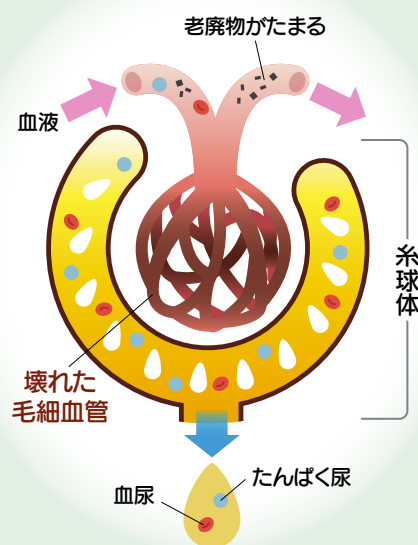
慢性腎臓病の方の食事で特に気をつけていただきたいのは、①食塩 ②タンパク質 ③カリウムの摂りすぎです。それぞれ以下の点に注意しましょう。

① 食塩

腎臓は血管が豊富な臓器です。高血圧が続くと糸球体が痛めつけられ、糸球体の機能が低下します。これにより、徐々に腎臓全体の機能が低下します。高血圧の治療を行うと、腎臓の機能低下を遅らせることが明らかになっています。腎臓を保護するためにも高血圧の治療を行いましょう。

食塩の摂取量を減らされると尿タンパクの減少効果があります。高血圧の人が食塩の摂取量を減らすと、血圧を低下させる効果が期待できます。

糸球体の機能が低下すると...



食塩の摂取量は以下のように減らす工夫ができます。参考にしてみてください。

- 味噌汁は1日1杯にする
- 麺類の汁は残す
- 塩魚・干物・漬け物や梅干・佃煮など塩分の多いものは控える
- 練り製品などの加工品はできるだけ少なくする
- 素材の味やだしの旨味をいかす

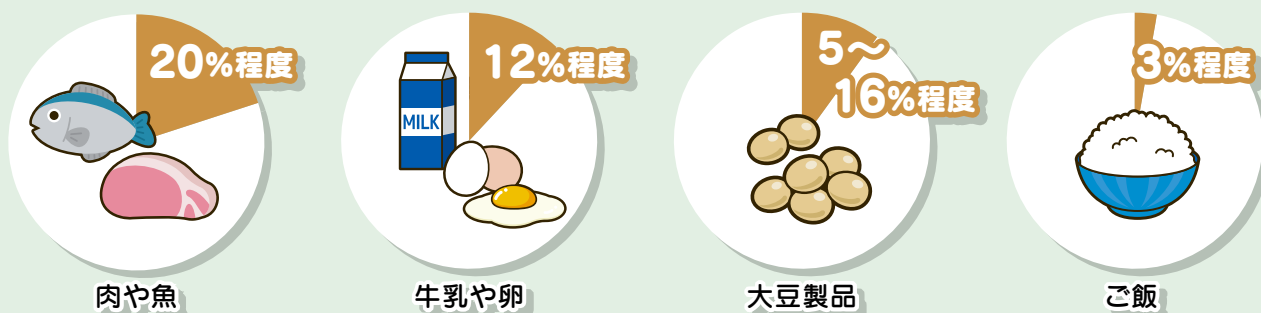


気をつけていただきたいのは、高齢の慢性腎臓病患者さんは食塩摂取制限によって食事摂取量が全体的に低下し、低栄養を招く可能性があります。また、それだけでなく、過度の食塩摂取制限は大量発汗時などに脱水や低血圧の誘因となる場合もあります。制限というより「過度な食塩摂取を適正化する」というイメージで、患者さんに応じて無理のない目標を定める場合もあります。

② タンパク質

タンパク質は老廃物の一種である窒素代謝物を作ります。正常な腎臓の機能であれば窒素代謝物を処理する能力がありますが、機能が低下していると処理能力も低下すると考えられています。腎臓の負担を軽減するために行われるのがタンパク質の摂取制限です。

日本腎臓学会のガイドラインでは、標準体重当たり0.6～0.7g/日が推奨されています。例えば、標準体重が60kgの患者さんでは、1日に36～42gのタンパク質を摂取することが目安とされています。タンパク質は、肉や魚に20%程度、牛乳や卵に12%程度、大豆製品に5～16%程度、ご飯に3%程度含まれています。



ただし、タンパク質を減らす場合、必要なエネルギーを維持するため炭水化物・脂質からエネルギーを補給する必要があります。

③ カリウム

腎臓の機能が低下すると、電解質の1つであるカリウムの排泄も減少し、高カリウム血症が認められるためカリウム制限が必要になります。カリウム含有量の多い食品の過剰摂取を避けましょう。

カリウムは水に溶け出す性質があるので、ゆでこぼしたり水にさらすことで減らすことができます。

- いも類は1日50～80gまで
- 野菜は1食100g程度
- 果物は1日80gまでが目安です



放っておかずに早めの治療を

腎臓の機能は一度ダメージを受けると元には戻りません。腎臓疾患の食事管理で大事なことは、腎臓が弱るスピードを遅くすることです。現在の腎臓の機能に合わせて、適切な食事管理をしてください。健康診断などで腎機能の低下を指摘された場合は、早めに腎臓内科までご相談ください。

腎臓内科外来診療担当医表

	月	火	水	木	金
午 前	冬野 誠也	—	櫻井 裕子	—	岡田 美月

令和7年3月現在

当院の理念

済生会創立の精神を尊重し
「健康への願い」に
「良質の医療・福祉サービス」と
「まごころ」で応える

基本方針

唐津病院はセンター理念のもと

「急性期医療を中心とした病院機能を担う」

1. 安全で根拠に基づく医療を提供する
2. 患者さんを多面的に支援する
3. 地域社会と密接に連携する
4. 職員の向上心を促し成長を支える

血液検査の採血管について

血液の中には体の状態を示す多くの情報が含まれています。血液を数種類の機械を用いて分析し、体内の情報を得て診断や治療に繋がります。今回は身近な検査である血液検査の『採血管』について紹介します。



採血をするとき、採血管に色とりどりのキャップが付いているのにお気づきでしょうか？何本もの採血管に血液を分けて取るのはなぜでしょう。それは、血液が固まると検査ができない項目や、血管から外に出ると成分が変わってしまう項目があるため、正確な検査を行うための薬品が入っているからです。

検査の目的に応じた薬品がそれぞれの採血管に入っており、間違いがないようキャップが色分けされているのです。

当院で使用される代表的な採血管を色別に紹介します。



茶色

血液中のたんぱく質や酵素、脂質、ミネラルなどの値を調べるための採血管

様々な検査項目を組み合わせることで、どの臓器に異常が起こっているか推測することができ、病気の診断や治療を行う大変重要な検査です。



紫色

白血球・赤血球・血小板の数を調べるための採血管

炎症や貧血の状態を推測することができます。血液成分が固まらないための薬品が入っています。



灰色

血糖値を調べるための採血管

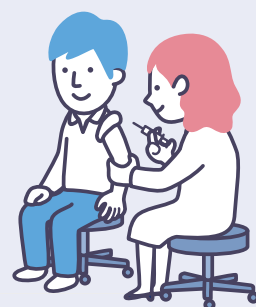
現在の血糖値だけではなく、約1～2カ月間の平均的な血糖値の状態も調べることができます。血糖値が安定するための薬品が入っています。



青色

血液の固まりやすさを調べる採血管

血液を固まらせる成分を安定させるための薬品が入っています。



採血量は大きな採血管で9cc、小さいものは1～2ccで、全てを合わせても20ccを超えることはまれです。体の中の血液量は体重70kgの人で5,000ccと言われているので、0.4%の量を採っても貧血を起こすことはありません。安心して血液検査を受けてください。

検査科 副技師長 山口 博男



皆さんに安心して検査を受けていただけるよう、安全で迅速な検査を心がけています。
ご不明な点がございましたら、検査科までお気軽にお尋ねください。



3月の糖尿病教室のお知らせ

糖尿病について正しく理解し、治療に取り組んでいただけるよう糖尿病教室を開催しています。患者さんだけでなくどなたでも参加できますのでお気軽にお申し込みください。

日 程	内 容	担 当
3月11日(火)	よくわかる糖尿病 ー糖尿病になっても合併症を起こさないコツー	糖尿病療養指導士
	あなたの足大丈夫？	看護師
3月12日(水)	バランスのとれた食事ってなあに？	管理栄養士
3月13日(木)	糖尿病の運動療法って？	理学療法士
	自分の薬の働きを知っていますか？	薬剤師
	自分の検査値を知っていますか？	検査技師

対 象

糖尿病について学びたい方

※お薬手帳、検査データ、佐賀県糖尿病
手帳をお持ちの方は当日ご持参ください

開催時間 14:00～15:00

場 所 当院3階会議室

申し込み 0955-73-3175(代)

内容が変更になる場合がありますのでホームページでご確認ください。

健康
教室

腎臓の 病気について

健康教室を開催します。
どなたでも受講できますので
お気軽にご参加ください！

講師 腎臓内科医員 安田 勇

開催日 2025 3.22 土

10:00～11:00

場所 済生会唐津病院
3階会議室

問合せ 総務課 山新田
TEL 0955-73-3175(代)



お電話かQRコードからお申込みください

外来診療担当医表

急遽変更になる場合がありますので、当院のホームページ
もしくは各診療科に配置しています最新の担当医表でご確認ください。

内科

令和7年3月1日現在

診療時間	月	火	水	木	金	土(第1週)	土(第2週)	土(第3週)	土(第4週)	土(第5週)
午前		藤松 里美 糖尿病		井本めぐみ 糖尿病	美奈川仁美 糖尿病	内野 真純 循環器		内野 真純 循環器	成瀬 尚美 消化器	
	遠藤 広貴 一般・消化器	千布 裕 膠原病	千布 裕 膠原病	千布 裕 膠原病	樋高 秀憲 消化器	徳島 卓 循環器	長尾 瑞樹 循環器	徳島 卓 循環器		
	藤松 大輔 一般・循環器	内野 真純 循環器	徳島 卓 循環器	内野 真純 循環器	藤松 大輔 循環器	村上 哲晋 膠原病	熊谷 貴文 肝 臓		熊谷 貴文 肝 臓	
	村上 哲晋 膠原病	中野 翔太 膠原病	白濱 裕梨 膠原病	村上 哲晋 膠原病	中野 翔太 膠原病		千布 裕 一 般	中野 翔太 膠原病	千布 裕 一 般	
	冬野 誠也 腎臓内科	永田 諭 神経内科	櫻井 裕子 腎臓内科	熊谷 貴文 肝 臓	岡田 美月 腎臓内科		樋高 秀憲 消化器		樋高 秀憲 消化器	
	熊谷 貴文 肝 臓	熊谷 貴文 肝 臓	④上原 平 てんかん	長尾 瑞樹 循環器	眞崎 勝久 神経内科	中野 翔太 新 患	成瀬 尚美 新 患	村上 哲晋 新 患		村上 哲晋 新 患
	中野 翔太 新 患	成瀬 尚美 新 患	村上 哲晋 新 患		熊谷 貴文 新 患					
午後	徳島 卓 循環器	藤松 大輔 循環器	林田 仁志 神経内科	井本めぐみ 一 般	②美奈川仁美 糖尿病					
			白濱 裕梨 膠原病	①柚木純二 心臓外科	内野 真純 循環器					
	千布 裕 一 般	永田 諭 神経内科	①③鶴田浩太 不整脈	②伊藤 学 心臓外科	小松実樹也					
			④上原平 てんかん	③諸隈宏之 心臓外科						
	坂口 恵亮 新 患	長尾 瑞樹 新 患	羽生田菜月 新 患	安田 新 患	高津 利幸 新 患					

※①～⑤は何週目の外来かを表しています(例 ①…第1週)

受付時間 | 午前の部 8:00～11:30
 | 午後の部 11:30～15:00
 | 消化器センター 8:30～10:30
 | 整形外科 8:00～11:00
診療時間 | 午前の部 8:30～12:30
 | 午後の部 14:00～17:00
休 診 日 | 土曜午後・日曜・祝日
 12月29日～1月3日
 ※急患の場合はこの限りではありません
面会時間 | 14:00～20:00

外科

診療時間	月	火	水	木	金	土(第1週)	土(第2週)	土(第3週)	土(第4週)	土(第5週)
午前	力丸 竜也 肝胆脾	山懸 基維 肝胆脾	西田 大希 消化器	山懸 基維 肝胆脾	久良木亮一 血 管					
	稲葉 大地 新 患	筒井 信一 乳 腺	久良木亮一 血 管	筒井 信一 乳 腺	筒井 信一 乳 腺	宮崎 充啓	稲葉 大地	力丸 竜也	枝川 真	久良木亮一
	枝川 真 呼吸器	松山 歩 新 患	宮崎 充啓 新 患	枝川 真 新 患	力丸 竜也 新 患					
		園田 孝志								

整形外科

診療時間	月	火	水	木	金	土(第1～5週)				
午前	宮本 和樹 新 患	高島 怜史	宮本 和樹	高島 怜史 新 患	宮本 和樹 新 患	白木／高島／宮本				
	白木 誠	白木 誠 新 患	高島 怜史 新 患	白木 誠	白木 誠					

※土曜は交替制です

脳神経外科

診療時間	月	火	水	木	金	土(第1週)	土(第2週)	土(第3週)	土(第4週)	土(第5週)
午前	勝田 俊郎		勝田 俊郎	勝田 俊郎	勝田 俊郎	勝田/神崎	左 村	勝 田	左村/神崎	神 崎
	神崎 貴充		左村 和宏	神崎 貴充	左村 和宏					

※土曜は急患対応のみです ※第5土曜がある月は、第4土曜の神崎は休診となります

耳鼻咽喉科

診療時間	月	火	水	木	金
午後	佐賀大学				

消化器センター

診療時間	月	火	水	木	金
午前	宮崎 充啓	樋高 秀憲	成瀬 尚美	遠藤 広貴	松山 歩

連携室直通 TEL(0955)75-7032 FAX(0955)75-7024

発行

情報誌なでしこ通信 第231号 令和7年3月1日発行
発行者：済生会唐津病院 院長 園田孝志

〒847-0852 佐賀県唐津市元旗町 817
TEL 0955-73-3175(代) FAX 0955-73-5760

E-mail info@saiseikai-karatsu.com

URL <https://saiseikai-karatsu.com>



バックナンバーはホームページでご覧になれます