

腎臓病・糖尿病教室

2024年上半期に開催した教室でご質問があった内容に医師・看護師から回答いたしました。ぜひご参考にしてみてください。※ご質問いただいた項目から抜粋して紹介しています。

Q ダイエット中は、薬、フォシーガは飲まない方が良いですか？

A 糖質制限や炭水化物抜きダイエットを自己判断で行うことは、タンパク質過剰摂取につながりかえって腎機能が悪くなる事例があります。ダイエットをするときは主治医に相談しましょう。また、ダイエット中でも内服の自己中断はせず、検査データをみながら主治医と相談が必要です。シックデイ（嘔吐や下痢で食事や飲水ができない）のときは中止する薬がありますので確認しましょう。

Q 運動療法について教えてください。

A 数十年前は腎臓病の人は運動はできるだけせずに安静が大切といわれていました。しかし最近の動向では、ウォーキングや簡単な筋力トレーニングはフレイル予防や腎血流量をよくする効果があるので運動が推奨されています。腎臓病教室での理学療法士からの説明を参考に、無理のない運動を心がけてください。

Q 透析患者における適度な運動量が知りたいです。

A 簡単な筋力トレーニングやウォーキングなど息切れがでない程度の運動が推奨されます。また、透析患者さんの1日の歩数の目安は4000歩ともいわれています。しかし体力には個人差がありますので医師や理学療法士にご相談ください。

Q 透析患者は疲れやすく、あまり運動をしなくなったので簡単な運動を教えてください。

A 簡単な運動としては、家の中でできる体操やウォーキングが良いと思います。まず、軽い負荷や短い時間から開始し、少しずつ回数やセット数、負荷量を増やしていくことが良いと思います。腎臓病教室でも簡単な運動をご紹介します。

Q 腎臓に負荷がかからないカロリー補給の方法はありますか？

A 腎臓に負担をかけないためにはタンパク質以外の炭水化物、脂質でエネルギーを補うことが大切です。炭水化物である主食をしっかり食べること、調理の際に上手に油を使うことがポイントです。例えば魚を例に挙げると、焼き魚よりも小麦粉・バターを使ったムニエルや竜田揚げ、フライなどにするとエネルギーを補うことができます。

Q カリウムの食事について教えてください。

A カリウムはほとんどの食品に含まれていますが、特にイモ類、果物、野菜、豆類、乳製品などに多く含まれています。腎臓病ではカリウム制限が必要になることがあります。個人差もありますので主治医や栄養士の指導のもと行ってください。