

新型コロナウイルス感染症についてはマスコミなどから様々な情報が発信されており、理解するのに困る方も多いと思います。腎臓病と公衆衛生のご専門の先生に情報を分かりやすく整理していただきました。

腎臓病をお持ちの方の感染症対策

監修
今田 恒夫 先生

山形大学大学院医学系研究科 公衆衛生学・衛生学講座 教授
腎臓病治療の第一人者、低たんぱく食事療法の推奨医師。特に長期にわたり集団検診での尿蛋白、尿酸値と腎臓病との関係を研究され、栄養・食事療法指導にも力を尽くされています。
現在は、公衆衛生学・衛生学講座の教授として個々のデータを積み重ね、エビデンスとして確立していく公衆衛生学・衛生学を研究・指導されている先生です。

新型コロナウイルス感染症の広まりに、腎臓病をお持ちの方は不安を感じておられるかもしれません。一般的に腎臓の働きが低下すると免疫力は弱くなるといわれているため、腎臓病の患者さんには、以下の点に気を付けて健やかに過ごしていただきたいと思います。

感染を予防するためには、人混みを避けること、こまめな手洗い、外出時のマスク着用が基本となります。

腎臓の働きを保つためには、十分な水分補給とバランスのよい栄養摂取が大事です。特に水分が不足すると尿量が減り、体中の尿毒素を捨てることができなくなるので気をつけましょう。

また、外出を控えることにより自宅にいる時間が長くなりますので、生活のリズムが乱れ、運動不足になりがちです。規則正しく日常生活を送る。ご自宅や人との接触の少ない場所で運動することをお勧めします。

もし、発熱などで体調が悪くなった時は、いきなり受診せず、まずは電話で主治医に連絡し判断を仰ぎましょう。

この感染症はまだ不明な点が多く、特別な予防法・治療法が明らかになっていません。現段階では、感染症に対して注意すべきことを知り、ひとつひとつきちんと対応することが、自分と周囲の方の健康を守ることに繋がります。

新型コロナウイルス感染予防のために

感染対策について

新型コロナウイルスの一般的な状況における感染経路の中心は飛沫感染及び接触感染です。また閉鎖空間において近距離で多くの人と会話する等の一定の環境下であれば、咳やくしゃみ等の症状がなくても感染を拡大させるリスクがあるとされています。

ポイント1

石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒をしましょう。



ポイント2

外出時はマスクを着用し、家の中でも咳エチケットを心がけてください。



ポイント3

3つの密
●密閉空間
●密集場所
●密接場面
を回避しましょう。



ポイント4

ドアの取っ手やノブ、照明のスイッチ、家電製品、ベッド柵などの手で触れる共有部分を消毒（薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭き）しましょう。



ポイント5

使用済みのマスクや鼻をかんだティッシュなどのゴミはビニール袋に入れ密閉して捨ててください。その後はすぐに石けんで手を洗いましょう。



栄養・食品について

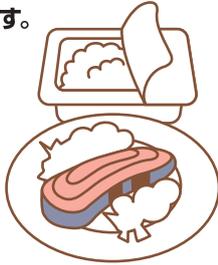
生体の免疫力は栄養状態によって支えられており、低栄養で特に筋肉量が減少した人では、明らかに細菌やウイルスなどの感染症に対する免疫能が低下していることが知られています。

従って、栄養状態を良好に保つことは新型コロナウイルス(COVID-19)から身を守る大きな一助となります。

ポイント1

一般的には、脱水を予防しつつ十分なエネルギーやたんぱく質・アミノ酸などの栄養補給が推奨されます。

しかし、慢性腎臓病の方々では過剰なたんぱく質摂取は腎機能低下も危惧されているので、まずは**十分なエネルギー(炭水化物、脂質)**を摂取したうえで、良質なたんぱく質を適切な量摂取することが重要となります。



ポイント2

摂取する脂質については、免疫賦活の立場から魚油、シソ油、エゴマ油に多く含まれる ω 3系脂肪酸を推奨する報告もあります。

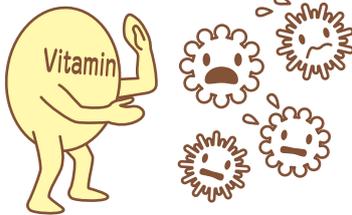
エネルギーになりやすさを考慮すると、ココナッツや母乳にも含まれている中鎖脂肪酸油(MCT)の摂取も効果的です。



ポイント3

最近の報告ではビタミンDの欠乏がインフルエンザ、ヒト免疫不全ウイルス(HIV)やC型肝炎ウイルス(HCV)などのウイルス感染症の発症に関与していると言われています。

また、ビタミンAも感染症や生体防御に関与していますし、ビタミンE、B6、B12および亜鉛やセレンなども免疫能に関与しており、それらの欠乏が感染症の発症や重症化に関わっているものと推測されます。



ポイント4

食品(生で喫食する野菜・果実や鮮魚介類を含む)を介して新型コロナウイルス感染症に感染したとされる事例は報告されていません(2020年4月現在)。

コロナウイルスは熱(70度以上で一定時間)及びアルコール(70%以上、市販の手指消毒用アルコールはこれにあたります)に弱いことがわかっています。通常の食中毒予防のために行っている一般的な衛生管理が実施されていれば心配する必要はありません。



出典・参考: 一般社団法人日本臨床栄養代謝学会 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の治療と予防に関する栄養学的提言(はじめに、提言3) 厚生労働省 新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け) 令和2年4月29日時点版(問7) 原健次 生理活性脂質の生化学と応用 1993年 株式会社幸書房 日本腎臓学会 慢性腎臓病に対する食事療法基準2014年版

運動について

感染予防のために外出を控えると運動不足が懸念されます。運動不足の状況は、体重増加、骨格筋量の減少、筋力の低下つまりサルコペニア状態になり、免疫能を障害することが指摘されています。栄養状態の維持・改善とともに適度な運動が必要です。

ポイント1

運動は、ご自宅や庭・公園などの人との接触の少ない外部で行い、できれば一人あるいは少数の家族とともに、間隔を空けて行ってください。また、内容としては簡単な家事でも身体を動かすものであれば良く、体操やヨガ、ウォーキング(散歩)なども推奨されますが、毎日30分あるいは二日毎に1時間ほど実施することが望まれます。



ポイント2

自宅待機している場合には、感染防御を十分に考慮した上での日光浴も大切です。免疫に関与していると言われるビタミンDの生体内生成を促すには、週に2回、15~30分ほどの日光浴が効果的です。



出典・参考: 一般社団法人日本臨床栄養代謝学会 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の治療と予防に関する栄養学的提言(提言5) 一般社団法人日本老年医学会 「新型コロナウイルス感染症」高齢者として気をつけたいポイント 2020年3月

 **キッセイ薬品工業株式会社** ヘルスケア事業部

〒399-0711 長野県塩尻市片丘9637番地6
ホームページ <https://healthcareinfo.kissei.co.jp/>

お客様相談センター  **0120-113-513** (土・日・祝日を除く 9:00~17:00)

2020年5月作成