

食塩制限の重要性

慢性腎臓病の治療として食事を考えるとき、もう一つ重要な点があります。それは食塩制限(減塩)です。

高血圧と食塩摂取の間には関係があり、食塩摂取量が多いと血圧が上昇する傾向があります。特に慢性腎臓病患者では、食塩(ナトリウム)の排泄が低下するため(併せて水分の排泄も低下)、体内に蓄積しやすくなります。その結果、高血圧や浮腫(体液の過剰状態)が生じてきます。先に述べた通り、高血圧は残存腎機能(ネフロン数)に大きな影響を与えるため、その治療は重要です。薬物療法として降圧剤や利尿剤は有効ですが、後者の利尿剤は腎機能に悪影響を与えることがあります。

食塩制限は、体内へのナトリウムの蓄積を抑え、高血圧や体液過剰に有効な方法です。また食塩制限により蛋白尿が減少することが報告されています。この為、低たんぱく食と同時に食塩制限をする必要があります。

食塩摂取の目標量は一日3g以上6g未満とされています。それ以上の制限は脱水や低ナトリウム血症といった危険性があり避けるべきです。また、急激な食塩制限は、脱水や腎機能低下をきたすため、徐々に減らしていくことが大切です。夏場など発汗が多い場合も、汗より塩分が失われるため、目標量より大目に摂取した方がよい場合があります。

実は、たんぱく質を含んだ食材には食塩が含まれていること、たんぱく質(おかず)を調理する際に食塩を調味料として使用する場合があることから、低たんぱく食は食塩制限に有効な方法と言えます。

食塩制限の実際

- 蓄尿検査から食塩摂取量を求め、実際の数値を知ることで **自分の食塩摂取量を自覚**しましょう。
- 食塩制限は **慣れるもの**、我慢するものではありません。調理実習や教育入院で、薄味を実感することも有用です。
- 一度で **極端に摂取量を抑えてしまわない**ように、注意が必要(脱水を起こしてしまう)。
- 夏はやや **甘め**に、冬はやや **厳しく**。血圧の高い人や浮腫のある人は厳しく。

