

## 自身の腎臓や身体の状態を把握し、食事摂取の目標量を知りましょう

さて、ではエネルギーとたんぱく質摂取量の目安はどれくらいにする必要があるのでしょうか。そのためにはまず自身の腎臓の状態(腎機能)を知っておく必要があります。先に述べた通り、腎機能を把握するには、推定糸球体濾過値(eGFR)を求める必要があります。

診察時の血液生化学検査より血清クレアチニン値とeGFRを、また尿検査より蛋白尿の有無を把握しましょう。

次に、現在の身体状態(栄養状態)を把握しましょう。体重、身長からBMIや標準体重を算出しましょう。

下図は、エネルギー摂取量と腎機能に応じたたんぱく質摂取量の目安を示したものです。腎機能と標準体重から目標とするエネルギーとたんぱく質摂取量を求めることができます。

更に重要な点は、上記の数値の推移を知ることです(標準体重は身長が変わらなければ一定値)。

### ■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)	たんぱく質 (g/kgBW/日)	食塩 (g/日)
ステージ1 (GFR $\geq$ 90)	25~35	過剰な摂取をしない	3 $\leq$ <6
ステージ2 (GFR 60~89)		過剰な摂取をしない	
ステージ3a (GFR 45~59)		0.8~1.0	
ステージ3b (GFR 30~44)		0.6~0.8	
ステージ4 (GFR 15~29)		0.6~0.8	
ステージ5 (GFR<15)		0.6~0.8	

kgBWは標準体重です  
標準体重はBMI=22を用います

血清クレアチニン・eGFRや蛋白尿の推移は、自身の腎機能が悪化しているのか、安定しているのかを知るうえで重要です。腎機能の数値は、変動があるので毎回のわずかな数値の変化をあまり気にする必要はありませんが、大きな変化があった場合は、主治医の先生と相談して原因を検討する必要があります。

体重の推移は、食事療法が上手くいっているか判定する上で重要です。減量を意図しない体重減少はエネルギー不足の可能性があり、エネルギー摂取量の見直しが必要です。体重の増加は、エネルギー摂取の過剰の場合がありますが、浮腫(体水分量の過剰)があると体重が増加することがあるので、注意が必要です。肥満改善の目安と合わせ、BMIが20から25となる体重を目標にエネルギー摂取量を調節しましょう。

特に強調したい点があります。たんぱく質摂取量を制限しようとする、全体の食事摂取量が減ってしまうことから、エネルギー摂取量不足となることがあります。先にも述べましたがエネルギー摂取不足は、栄養状態を必ず悪化させ、腎機能が悪化したり感染症を起こしやすくなったりするなどの弊害が大きいため、非常に危険です。エネルギー摂取不足から、体重の減少を起こさないよう十分に気を付けましょう。