

⑧慢性腎臓病の食事療法

117F45

118回予想

☑慢性腎臓病患者の食塩目標量は男女ともに

6.0g未満

☑慢性腎臓病患者のエネルギー摂取量はステージによらず

25~35kcal/kg 標準体重/日

が118回で問われると予想します。

117F45

45 58歳の男性。定期受診で来院した。高血圧性腎硬化症による慢性腎臓病で半年前から自宅近くの診療所に通院している。喫煙は35年前から20本/日。飲酒はビール350mL/日を週2回。身長170cm、体重84kg。BMI29.0。脈拍72/分、整。血圧136/88mmHg。尿所見：蛋白2+、糖(-)、潜血(-)。血液所見：赤血球392万、Hb12.8g/dL、Ht37%、白血球5,600、血小板21万。血液生化学所見：総蛋白7.0g/dL、アルブミン3.8g/dL、尿素窒素28mg/dL、クレアチニン1.8mg/dL、尿酸7.8mg/dL、Na140mEq/L、K4.9mEq/L、Cl103mEq/L、Ca9.4mg/dL、P5.6mg/dL。1か月前の食事調査で蛋白質摂取量168g/日(2.0g/kg)、食塩摂取量9.5g/日であった。

この患者の腎機能維持に有用性が低いのはどれか。

- a 禁煙 ← 喫煙は慢性腎臓病の独立した危険因子であり、禁煙は慢性腎臓病の進行を抑制する。
- b** 禁酒 ← 適度な飲酒が腎機能の悪化に寄与することはない。
- c 体重の減量 ← 肥満の場合はBMIで25を目標とした減量によって慢性腎臓病の進行リスクは低下する。
- d** 食塩摂取制限 ← 慢性腎臓病の重症化予防のため、食塩摂取量は6.0g未満にする。
- e** 蛋白質摂取制限 ← 慢性腎臓病ではステージに応じて蛋白質摂取制限が必要となる。

目標量

生活習慣病の一次予防効果がある量

国試では食塩がよく出題される。

✓ 食塩の目標量(食事摂取基準 2020年版)

男性:7.5g未満、女性:6.5g未満

※ 高血圧症や慢性腎臓病の重症化予防のための数値は

男女ともに6.0g未満

113F51

51 70歳の男性。下腿の浮腫を主訴に来院した。30年前から健診で尿蛋白と尿潜血を指摘されていた。3年前から腎臓が悪いことを指摘されていたが医療機関を受診しなかった。3か月前から下腿に浮腫を自覚するようになったため受診した。身長165cm、体重60kg。脈拍92/分、整。血圧186/100mmHg。両下腿に浮腫を認める。尿所見：蛋白3+、糖(-)、潜血2+、沈渣に多彩な変形赤血球と顆粒円柱を認める。随時尿の尿蛋白/クレアチニン比は2.5g/gクレアチニン(基準0.15未満)。血液所見：赤血球356万、Hb10.8g/dL、Ht32%、白血球7,800、血小板20万。血液生化学所見：総蛋白6.5g/dL、アルブミン3.0g/dL、尿素窒素20mg/dL、クレアチニン1.6mg/dL、eGFR34mL/分/1.73m²、Na138mEq/L、K4.0mEq/L、Cl104mEq/L。

適切な食事指導はどれか。

- a** 高蛋白質 ← 慢性腎臓病では腎機能が低下しているため、多量の水分摂取をすると尿として排泄できず体内に貯留してしまう。
- b 多量の水分摂取
- c カリウム摂取制限 ← 慢性腎臓病においてカリウムの排泄はステージが進行しても比較的保たれる。
- d** 1日10gの塩分制限 ← このため、高K血症を認めない限りはカリウムの摂取制限を行う必要はない。
- e** 1日25~35kcal/kgのエネルギー摂取

✓ 慢性腎臓病患者のエネルギー摂取量(慢性腎臓病に対する食事療法基準 2014)

ステージによらず**25~35kcal/kg** 標準体重/日

! ✓ 慢性腎臓病患者の蛋白質摂取制限

ステージG3aでは0.8~1.0g/kg 標準体重/日

ステージG3b以降では0.6~0.8g/kg 標準体重/日