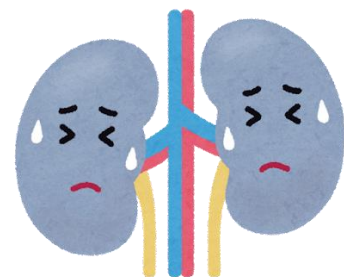


普段の生活ではとても気付きにくく、症状が出るころには、機能が低下している場合が多いのが特徴です。血尿やタンパク尿、浮腫などが症状として挙げられますが、これらの症状が出る前に気付くことは難しく、日頃の生活習慣がとても重要になります。



腎臓は何するところ??

◆老廃物の排泄

腎臓の働きは、塩分や有害物質、老廃物など、体の中の不必要な物質をろ過し、尿とともに排泄するところです。体の水分量を一定に保ったり、体液に必要な成分を再吸収したり、血圧を正常に保つホルモンを分泌する機能もあります。

◆高血圧やむくみが出やすい

腎機能が低下すると、タンパク質が吸収されないまま、尿に排泄されます。このタンパク尿が続くと、血液中のタンパク質が減少し、栄養障害が起こります。また余分な塩分が体内に残り、高血圧やむくみも出てきます。

どうして腎機能低下になってしまうの?

◆多くは感染症ですが、原因がわからないものも。

腎臓の機能が低下する代表的な病気が腎炎とネフローゼ症候群です。腎炎には急性と慢性があり、急性腎炎は、風邪などの感染症にかかった時に侵入した細菌やウイルスによって起こります。急性の場合、すぐに治療をするとほとんど完治しますが、慢性化する場合も少なくありません。ネフローゼ症候群は、原因がよくわかっておらず、急性腎炎が慢性化することで引き起こされる場合もあります。

◆生活習慣病

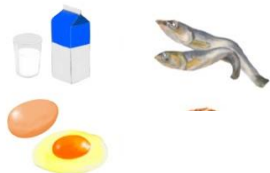
高血圧や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病も腎機能を低下させます。糖尿病の3大合併症の一つに糖尿病性腎症があります。毎日の生活習慣は見えないところ積み重なり、健康に影響を及ぼしています。

おすすめ食対策

ストレスや疲労が溜まると風邪などの感染症にかかりやすくなります。生活習慣病を防ぐ食生活はバランスよく栄養を補うことです。適度な運動、十分な睡眠で体を休めることも大切です。

●タンパク質

タンパク質の取りすぎも不足も腎臓に負担をかけます。1食に卵なら1個、アジなら中1尾、低脂肪のお肉なら50gぐらいが適量です。



●野菜

ビタミンA、ビタミンCといった抗酸化ビタミンはストレスや疲労で失われやすいので積極的に摂ります。



おすすめメニュー

◎あじ南蛮漬け



タンパク質が摂れる魚に、野菜を乗せて、甘酢で漬けた南蛮漬けです。疲れが溜まる時にはお酢の力で疲労を和らげます。魚を軽くあげてあるので、食べ応えもあり、タンパク質が足りない食事の時はプラス一品で加えると良いでしょう。

期待される機能性成分

○水溶性食物繊維

血圧が高い、血糖が高い、脂質異常症が原因となる場合もあるので、これらに期待される成分として水溶性食物繊維があります。野菜や果物などの摂取で食事から摂取もできますが、不足が気になる場合には、粉末に加工されたものがあるので、それを飲み物に混ぜて摂取するのもおすすめです。

「生活習慣病を防ぐ食生活を心がけましょう。」

腎機能を悪化させる原因として、高血圧、糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症などがあります。ほか、加齢や遺伝といった要素もありますが、自覚症状が出にくい疾病だけに、日頃の生活習慣を整え、生活習慣病とともに、腎機能疾患にも罹らない食生活をしていきましょう。



管理栄養士：小森

ライター：管理栄養士 小森あき

病院栄養士、サプリメント販売を経て、現在は健康コラムライター。自宅で簡単に作れるレシピ提案や料理の選び方を発信している。

参考文献：栄養の基本がわかる図解事典（成美堂出版）、栄養食事療法必携（医歯薬出版株式会社）、栄養学と食事・栄養療法（羊土社）