



学んできました!

## 第23回 日本病態栄養学会 年次学術集会

管理栄養士 高下 知子

令和2年1月25日～26日に京都国際会館で開催された日本病態栄養学会に参加してきました。

「高齢者CKD(慢性腎臓病)患者に対して低たんぱく食を実施する事の有効性について」

高齢者CKD患者に対して低たんぱく質食を実施した場合の有効性はガイドラインにも明確に記載がされておらず現段階ではエビデンスに乏しいが、・食事療法に理解があり、十分にエネルギーが摂取されている・様々な検査に理解があり実施できる・体の動かせるなどの一定の条件を満たせる高齢者においては有効性が報告されている。体重1kg当たり0.8gのたんぱく質量の食事制限を行うことで、クレアチニンクリアランスの上昇、たんぱく尿の改善がみられ腎機能低下の速度が緩やかになり、更には低たんぱく質食とレジスタンス運動を併用していくことで、eGFRの上昇も報告されている。しかししながら、腎機能の低下速度を遅らせることできるが末期腎不全への進行を完全に防ぐことはできない。高齢者では加齢に伴い老年症候群のリスクが高くなるうえ、低たんぱく質食にすることで、アルブミンの低下、食事量の減少による体重減少や筋力・身体機能の低下などサルコペニア・フレイルの問題が浮き上がってくる。

そこで、今後はたんぱく質の「質」に着目した食事療法の効果が期待されている。研究段階ではあるが、赤身肉の摂取割合が増えるとCKDリスクは上昇し、魚介類や植物性のたんぱく質の摂取割合が増えるとCKDリスクを減少させられることが報告されている。

高齢者CKD患者において低たんぱく質食は「腎機能を保持する」という観点では有効性があるが、サルコペニア・フレイルなどその他の問題にも目を向けたときに実際にどう実施していくかという判断は難しいことだと感じました。また、単に検査値をみて画一的な指導をしていくことは不適切であり、対象者それぞれに合わせて柔軟に対応し、随時チェックをしながら継続的な支援をしていくことが必要であることが分かりました。

## スタッフ紹介



医療事務 間野 由香利

6月より勤務させて頂いている事務の間野由香利です。前職は介護職をしており、医療事務は全くの未経験で今は覚える事で精一杯です。

まだまだ至らない事ばかりですが、教えて頂いた事をしっかりと身につけ、早く皆様のお役に立てるようにと思っております。

どうぞよろしくお願い致します。

### ■クリニックからのお知らせ ■

6月22日より間野 医療事務が、7月1日より川元 臨床工学技士が入職しました。  
よろしくお願いいたします。

### ■ 原稿・写真募集 ■

当院に対するご意見、質問、あるいは旅行記、家族写真などを募集しております。また、原稿依頼がありましたら何卒ご協力の程お願いします。

### 編集後記

夏には綿菓子のような背の高い巨大な入道雲(積乱雲)が見られます。水滴と氷晶からできていて高さが10km以上になる雲もあるようです。入道雲が見られると急な雷や夕立ちがおこります。(岡)



7 ~ 8

2020年

発刊 海岸通りクリニック TEL 0706-0011 玉野市宇野 1丁目42-26 Tel 0863-31-3400 Fax 0863-33-5600

● 腎臓に関する更生医療指定機関 ● 身体障害者(腎臓・心臓)指定機関

[www kaigan-cl jp](http://www kaigan-cl jp)

## 増築・改修工事が完了しました!

南側造設部分全景



透析室パノラマ



南側駐車場



食堂

2018年9月にクリニック南側の旧青果卸売市場跡(800平方メートル)を落とし、昨年11月よりクリニック造設・改修工事が始まりましたが、この6月に無事完了いたしました。

1階建物外部(南側)に20台分の駐車スペースを確保しました。建物内では食堂・職員休憩室・職員更衣室を拡張しています。また、新たに第②診察室を造設しています。

2階透析室は最大同時透析便度数を54床から82床対応となりました。7/20(月)より70床で稼働しております。

2018年8月より火・木・土曜日の午後透析枠を設けていましたが、この度の増床に伴い、月・水・金曜日は午前・午後の2クール、火・木・土曜日は午前1クールとなります。

これまで施設・設備の面より制限を受けていたスタッフの増員や十分な時間をかけることが難しかった患者さん一人ひとりの病態の検討・ミーティングなどに取り組んでまいります。



透析室増床部分



# いんたび ゆう

秋山 法子さん  
(月・水・金 午前)

○透析導入のきっかけ

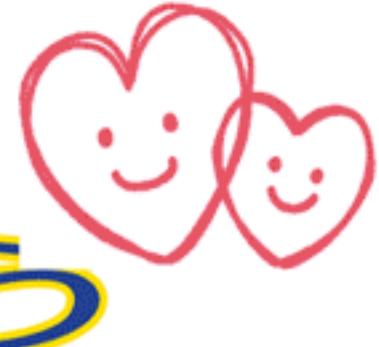
42歳の時、仕事中に嘔吐下痢で体調が悪くなつたことがありました。近医で3日間点滴をしましたが、体調は良くならず吐血をしてしまいました。その事がきっかけで玉野市民病院に2週間入院する事になりました。それで勤めていた職場の健康診断では異常を指摘されたことはなかったのですが、入院中に糖尿病であることが発覚しました。その後、糖尿病治療で毎食前の内服加療が開始となりました。しかし、学校に勤めていたこともあります。周囲に常に子どもがいる状態だった為、子どもの前で薬を飲むわけにもいかず朝と昼の薬は飲めないことがほとんどでした。そのせいか、糖尿病は進行し腎機能が低下した為、川崎医科大学総合医療センターでシャントを作成し、2020年1月15日に透析を導入する事になりました。

○透析導入と聞いてどう思ったか

3年前に脳出血で川崎医科大学総合医療センターに入院していました。その時に、「そろそろ透析になるかも…」と言われていました。それ以前に玉野市民病院に通院していた時から、いずれは透析になるという事は、常々言われていたので、それほど抵抗なく受け入れることができました。川大の主治医から腹膜透析の話も聞いていて、機械の管理等大変ですが秋山さんなら大丈夫だろと言われ、腹膜透析であれば自宅で透析ができるという事もあり、一時は腹膜透析を検討しました。しかし、血液透析であれば先生が回診に来てくれますし、横着な方を選ぼうと思い、血液透析を選択しました。

○透析導入前と後の生活の変化について

糖尿病を発症してから、歩くのがしんどい時期がありました。しかし、透析をするようになりその辛さがなくなり、以前より歩けるようになりました。人より歩幅が狭い為、距離にすると長距離の歩行はできませんが、時間にすると30分~40分程度歩けるようになります。御崎の海岸の橋の上を歩いて上り下りの練習などもしています。



山崎 美葉留さん  
(火・木・土 午前)

○透析導入のきっかけ

15年前、朝起きたら左眼だけ視界が傾いていて眼科に行きました。眼科の医師から詳しく調べて貰った方がいいと言われ、そのまま救急車で旭東病院に行き、脳梗塞でした。治療の為、暫く入院していましたが、その時に糖尿病が発覚しました。旭東病院を退院後は三井病院を紹介してもらい、4、5年通院していましたが、そこで腎機能の悪化を指摘されました。専門の先生に診てもらう事となり倉敷成人病センターを紹介され、2018年11月に透析導入になり自宅から通いやすい海岸通りクリニックに通院する事になりました。

○透析導入と聞いてどう思ったか

元々、成人病センターの医師に透析を考えないといけないとと言われていたのですが、自覚症状など無かつたので先延ばしにしていました。ある日、自宅で昼食を食べた後に動悸が速く息苦しくなり救急車で成人病センターに行くと、心臓の周りに水が溜まっていると言われました。直ぐに透析が必要だと言われ、その翌日から透析導入になりました。事前に医師から説明されていた事とシャントも先に造っていたので、透析導入となつても、お願いします。

聞き手 梶山



○透析導入前と後の生活の変化について

自分で食事を作るので、そこまで大変だとは思わないです。カリウムやリンに気を付けて作っていますし、栄養士さんに聞いた内容を参考にしています。

○透析を行って一番苦しかったこと・辛かったこと

透析中にお手洗いに行き、その後に倒れた事です。元々、血圧が下がりやすく、その日も血圧が下がったんだと思います。意識はすぐに戻ったんですが、その時の事はあまり覚えていません。

○透析のない日の過ごし方

家族6人いるので、台所で料理をしている事が多いです。空いた時間は娘に借りた任天堂スイッチの「あつまれ、どうぶつの森」をしています。ベランダにサボテンや紫陽花、バラやハーブを育てているので手入れもしています。オレンジやピンクの色とりどりの花があり、綺麗です。

○今の楽しみは?

孫が週末に遊びに来る事です。一緒に遊んだり、娘と孫と3人で倉敷のイオンに遊びに行く事もあります。1歳半で、好奇心旺盛の、やんちゃな女の子でとても可愛いです。

○趣味は?

本を読む事です。推理小説やゲームの攻略本、造園の専門書や画集など色々なジャンルの本を読みます。画集では水墨画が好きです。酒井抱一さんや伊藤若冲さんの作品も好きです。主人と博物館や美術館に行く事もあります。

○クリニックへの一言

いつもお世話になっています。ありがとうございます。これからも宜しく説明されていて事とシャントも先に造っていたので、透析導入となつても、お願いします。

聞き手 本多

## 透析・ワンポイント

### ● A様への対応事例について ●

非透析日に時間を持て余してしまう為、飲食が増加してしまった結果、透析時に血圧の低下を起こし、効率的な透析を行えていない状態でした。

A様には、非透析日の活動を加えることで、栄養状態が無理なく改善できるのではないかと考え、デイサービスの利用について提案しました。A様に了承を得られたので、ケアマネージャーへ相談し、利用施設のスタッフへクリニックの栄養士が食事・飲水についての指導を行い、利用が開始しました。

**体重増加も徐々に低下し、カリウムやリンの値も正常範囲内へ収まりました。**  
**デイサービスでの活動が気分転換になった様子で、表情も明るくなっていきました。**

看護師や栄養士の栄養指導で、制限の話ばかりになると気分もふさぎ込みがちになります。介護サービスを利用し、楽しみをもってご自身の体調管理を行う方法もあります。興味を持たれた方は紹介等も行いますので声をかけてください。



(栄養グループ)

## ■ 今月の献立 ■

### シュワっと！はちみつレモンゼリー

◆材料(5個分)

はちみつ 60g  
レモン汁 30g  
水 150g  
粉寒天 4g  
サイダー 350g  
パイン缶詰 40g

◆栄養素(1個分)

エネルギー:74kcal  
タンパク質:0.1g  
塩分:0g  
カリウム:18mg  
リン:2mg



◆作り方

- ★を鍋に入れて加熱し、沸騰したら弱火で1分程混ぜながら、寒天を溶かす。
- サイダーを鍋はだから静かに入れて優しく混ぜる。
- 角切りパインを入れた器に②を流し入れ、冷蔵庫に入れる。
- 30分程冷やして、固まったら完成。

◆ポイント

サイダーは常温に戻しておくと、入れた時の泡立ちが抑えられます。  
パイン缶はシロップを入れないように気をつけましょう。

◆感想

サイダーがシュワシュワと口の中ではじけて、夏らしく爽やかなゼリーでした。  
寒天でお腹が膨れて、1個でも結構満腹感がありました。  
パインの代わりに他の好みのフルーツ缶を使ってもおいしいと思います。



(多田)