

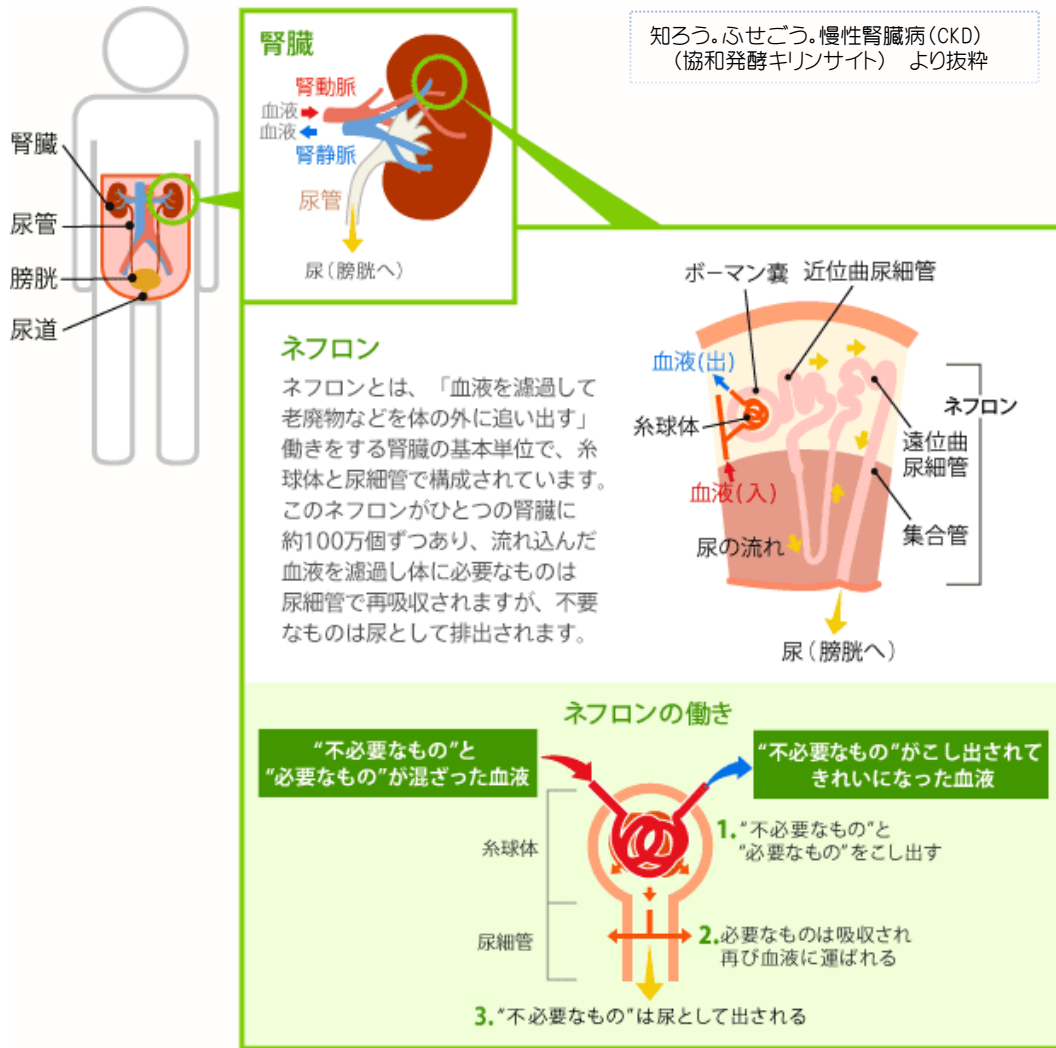


毎日のワーク、お疲れ様です。

第5号では、「ワーカーズ“食”のアンケート」でワーカーの悩み3位となった、「特別食の知識が乏しい」という悩みについて、社福全体研修の内容を取り入れながら考えたいと思います。

「厚生労働大臣が定める特別食 平成12年2月10日厚生労働省告示第23号(抜粋)」によると、特別食と定義される食事はいくつかありますが、今回は※成人の8人に1人ともいわれる新たな国民病、慢性腎臓病(CKD)の治療食である腎臓食についてご紹介します。※CKD診療ガイド2012(社団法人 日本腎臓学会 編)より

腎臓には、老廃物を体外に排出する、血圧を調節したり血液を生成するためのホルモン分泌する、色々な働きがありますが、下の図は老廃物や塩分を排出して、体に必要なものは再吸収する、つまり尿生成の図です。



CKDが進行すると、腎臓の“ふるい(選別)”の機能が低下します。

本来なら分子量が大きく“ふるい”の目を通らない、タンパク質や赤血球が、“ふるい”の目を通り抜けて尿中に排出されます(タンパク尿や血尿)。この時、自覚症状はないといわれます。

この状態が継続することで、“ふるい”の目が傷つき、目詰まりします。そうすると、老廃物や余分な塩分までも排出されず、体内に留まるようになります。このころ、様々な自覚症状が現れますが、あるレベルまで悪くなった腎臓は、自然に治ることはないといわれます。

CKDが進行して腎不全になると、老廃物を除去できなくなり、人工透析や腎臓移植が必要になりますが、薬物療法や食事療法、生活習慣の改善などで病気の進行を遅らせることができます。

裏面に、※CKDの食事療法(腎臓食)の基本的な考え方と、具体的な献立例を紹介します。

※ステージや合併症の有無で異なる場合があります。

### ①タンパク質の制限

タンパク質の代謝産物＝老廃物です。筋肉を維持できる、最低限のタンパク質を摂取します。

### ②エネルギーを補う

少ないタンパク質を有効に使うために、健常時よりも多くのエネルギーが必要です。

### ③塩分の制限

血圧をコントロールします。体の水分量が増えると、心臓にも負担がかかります。

### ④ミネラル(カリウム、リン等)、水分はステージに応じて制限

タンパク質は様々な食品に含まれますが、主菜(おかずの中心)となる、肉・魚・豆類と乳製品が中心で、次いで主食であるごはん・めん・パンなどとなります。反対に、タンパク質を含まない(少ない)食品は砂糖・甘味料・でんぷん製品・油脂です。具体的な食事内容を、普通食と腎臓食で比べてみましょう。

#### (普通食例)

ごはん  
みそ汁  
煮魚  
野菜の酢の物  
炒り豆腐



#### (腎臓食例)

ごはん  
みそ汁半量 **塩分↓**  
魚のフライ **塩分↓ 油でエネルギー↑**  
春雨の酢の物 **でんぷん製品でエネルギー↑**  
きんぴら **タンパク質↓**

※より制限が厳しくなると、タンパク質量を減らしたごはんや無塩パンなど、特殊食品を取り入れることもあります。

訪問介護において「特段の配慮を持って行う調理」(身体介護扱い)とは、これまでのことを理解した上で、必要な栄養量(エネルギー量、タンパク質量、脂質量等)の食事内容について配慮が必要とされています。そして、必ず医師の具体的な指示が必要ですから、CKDの利用者さんだからと、指示なく腎臓食を提供することはできませんので、注意しましょう。

11月26日の全体研修では、腎臓食について座学と調理実習の面から学びました。以下は、当日作った食事の写真と、参加者の方々の感想です。



#### 当日の献立(1食分ではありません)

- ごはん
- みそ汁
- ロール白菜
- ツナと豆腐のふわふわ揚げ  
付合せ)ほうれん草のごましょうゆ
- 炒め煮
- カリフラワーの酢油漬け
- マカロニ安倍川

実際のワークでは、時間制限もあり、計算しながらの調理は難しいと感じた。

制限食とともに生活することは、患者自身も家族にも、負担が大きいと感じた。

うす味だが、だしの旨味が強く、おいしかった。マカロニがデザートになるなんて感激した。



#### 編集後記

様々な疾患により制限食の指示がある利用者さんは沢山いらっしゃいます。制限食を作る機会はまだなくても、利用者さんの大変さを少しでも理解して、気持ちに寄り添うことができたらいいなと思いました。