

東京医学社「慢性腎臓病 生活・食事指導マニュアル～ 栄養指導実践編～」正誤表

11 頁 本文中において、誤りがありましたので訂正致します。

3

CKD の生活・食事指導基準

1
CKD 生活・食事指導基準

GFR による病期ごとに内容を提示する (表 2)。エネルギー量とたんぱく質量は体重当たりで表しているが、体重は標準体重 (BMI) を用いる。

標準体重 kg = 身長 (m)² × 22

食事療法の決定に関しては、CKD ステージ G3 以降では腎臓専門医と連携して治療することが望ましい。

● 1. 水分

尿の排泄障害がない場合には、水分は健常者と同様に自然の渇感にまかせて摂取する。腎機能が低下している場合の水分過剰摂取、または極端な制限は行うべきではない。

● 2. 食塩

CKD 患者の食塩摂取量は 3 g/日以上 6 g/日未満とするのが基本である。ただし、CKD ステージ G1～G2 で高血圧や体液過剰を伴わない場合には、食塩摂取量の制限緩和も可能である。逆に、ステージ G4～G5 で、体液過剰の徴候があれば、より少ない食塩摂取量に制限しなければならない場合がある。この場合、腎臓専門医に相談することが望ましい。

● 3. カリウム

高カリウム血症でカリウム制限を行う場合には、生野菜や果物、海藻、豆類、いも類などカリウム含有量の多い食品を制限する。野菜、いも類などは小さく切ってゆでこぼすと、カリウム含

表 1 CKD 生活・食事指導基準 (成人)

CKD ステージ	CKD ステージ G1 CKD ステージ G2	CKD ステージ G3a/b	CKD ステージ G4	CKD ステージ G5
生活習慣の改善	禁煙・BMI 25 未満			
食事管理	高血圧があれば減塩 3 g/日以上 6 g/日未満	食塩摂取量 3 g/日以上 6 g/日未満		
		たんぱく質制限 G3a: 0.8～1.0 g/kg/日 G3b: 0.6～0.8 g/kg/日	たんぱく質制限 0.6～0.8 g/kg/日	
		高 K 血症があれば K 制限		
血圧管理	130/80 mmHg 未満			
血糖管理 (糖尿病の場合)	HbA1c 7.0% 未満			
脂質管理	LDL-C 120 mg/dL 未満			

11