

監修

増子記念病院



理事長・院長 腎臓内科医 両角國男
管理栄養士 朝倉洋平

専門医が教える
腎臓病
おいしい献立31日 & 作り置き

監修 増子記念病院 両角國男 (理事長・院長 腎臓内科医)
朝倉洋平 (管理栄養士)
料理 岩崎啓子 (管理栄養士)

栄養管理おまかせ!
157品
そのまゝ1か月
作るだけ!

監修 増子記念病院 両角國男
日東書院



ISBN978-4-528-02468-7
C2077 ¥1700E

定価1,870円(本体1,700円+税10%)
日東書院



本の通り作れば
腎臓病の食事でも悩まない



はじめに

慢性腎臓病（CKD）の食事は、適正なタンパク質と塩分量を知り、無理なく続けることが大切です。

私は50年以上腎臓病治療を専門に行い、薬剤療法と食事療法の指導に取り組んできました。私がとくに重要だと考えているのは、慢性腎臓病（CKD）のステージ3から5の患者さんです。なぜこのステージが重要かというと、末期腎不全に移行するリスクが高く、悪化を防ぐ必要があるからです。慢性腎臓病の悪化を抑えるには、薬剤療法などいろいろな方法がありますが、中でも食事と生活習慣の管理は基本であり、効果があります。

初めての患者さんに食事療法の説明をするときは、まずは最近1週間の食事内容を詳しく聞き、患者さんの状態に合った食事療法をお伝えします。次の段階では、食生活に無理がないか確認します。そのうえで腎機能を含む検査結果から、摂取している塩分やタンパク質を評価し、食事に関する指導内容を管理栄養士に依頼します。患者さんそれぞれに生活スタイルや好みも違います。無理なく続けられる食事内容を提示することが、この後の進行を抑えるうえでとても重要です。そして私たち医師と実行する患者さんやそのご家族との信頼関係を築くことこそ、よい結果を生みます。

慢性腎臓病の患者さんの食事は、適正エネルギー（カロリー）の確保、適正なタンパク質制限と減塩の3点がポイント。食事療法は10年以上続くことも多く、そのために適正エネルギーをきちんと指導できる医師や管理栄養士、そして看護師、理学療法士など、医療スタッフがあらゆる角度からサポートすることが大切だと考えています。

その結果よくなったときには「よかったね」とほめ、逆に悪くなった場合には「これが原因かもしれないから、直してみよう」とプラスの提案をします。私は受診された患者さんを、けつして落ち込ませたまま帰すことはしません。落ち込んで帰っても元気になるわけがないので、心も体もサポートできるように心がけています。

料理に関していえば、患者さんがどれだけのエネルギー量やタンパク質量が必要かをきちんと把握するには、目安となるものがないとなかなかうまくいきません。この本の献立や料理には必要な栄養価が表示されていますから、ご自身に合ったものをそのまま作れます。自然と食事管理ができるのもとても便利で、患者さんやご家族の負担が減ります。

増子記念病院は腎臓病専門の医療機関としてスタートしたときから、極端な低タンパク質食とする食事療法は行わないと決め、自分たちの信念を貫いてきました。その思いやスタンスは今も変わっていません。ぜひ本書を上手に活用し、慢性腎臓病の進行を抑えながら、おいしい食事を楽しくください。

増子記念病院 理事長・院長 腎臓内科医
両角國男 もろすくに お

