

林 Dr への質問

Q1. ネフロンは人間みんな 100 万個ですか？二つの腎臓で 100 万個ですか？

A. 片方の腎臓に 100 万個あるので両腎臓で約 200 万個存在します。

Q2. 尿タンパクを減らすにはどうしたらいいですか？

A. 塩分制限と血圧のコントロールをしてください。eGFR が低下しておられるのであれば、タンパク・塩分制限が必要です。

Q3. 血圧と Na/K 比についてよく聞きますが、腎症で高 K 血症の治療とありましたがこの場合どちらを優先させたら良いのでしょうか？

A. 血圧のコントロールは全てのステージの腎臓病に有効です。高 K 血症はステージが進んだ方が起こりうることです。そのような方はカリウムも摂取制限が必要です。現在、カリウムが高くなければ、塩分制限を優先させてください。

Q4. 夜間に 3 回程トイレに立つが腎臓病？

A. 慢性腎臓病により腎臓の働きが低下すると、夜間尿は増えますが、泌尿器系の疾患や糖尿病・高血圧でも起こりうる場合がありますので、気になるようでしたら精密検査をおすすめします。

Q5. 尿に泡が混じっているが腎臓が悪いのでしょうか？

A. たしかに、尿タンパクが数 g 単位で増えると、泡が増えると訴えられる患者さんもおられますが、泡が混じることが異常ではなく、実際に泡立てを気にされ受診される患者さんでも異常がないことがほとんどです。逆に泡が立たなくても、尿タンパクを認めることも多いですので、気になるようでしたら一度、尿検査を受けられることをおすすめします。

森本Drへの質問

Q1. 整脈がありますが、寒い時期薄着で過ごしますが、心臓に悪いですか？

A. 不整脈にもいろいろな種類があり、どの不整脈かにもよります、また薄着の程度にもよりますが、寒冷刺激による心臓への影響も考えられますので、極端な薄着は避けていただいたほうがよいと考えられます。

Q2. 薬で狭心症は治りますか？

A. 冠動脈に形成されたコレステロールの蓄積（プラーク）は基本的には薬剤により消失することはないと考えられます。そのため狭心症の原因となる冠動脈プラークを薬剤で根本的に治療することは難しいですが、抗狭心症薬といわれる薬剤を用いると狭心症の発作が少なくなることは考えられます。

また血管の痙攣が原因である、冠れん縮性狭心症は亜硝酸剤などの薬剤が効果あり、薬剤でのコントロールが可能です。

Q3. 医師の指示により長年コレステロールの薬を飲んでいますが不安です。ほかに治療法がありますか？

A. もともとの疾患が脂質異常症のみであるか、ほかにどのような疾患があるかなどで治療法は変わってきますが、一度冠動脈MDCTなどを施行し、現状の心臓の状態の把握を行ってはいかがでしょうか？その結果をもとに今の状態にふさわしい治療法を検討することがよいように思います。

Q4. 細動脈が詰まった時に心房に戻ってくる血液が停滞して、最終的にその周囲の血管が破裂するようなことはありますか？

A. 冠動脈の閉塞による血液の鬱滞で血管が破裂するようなことはありませんが、急激な冠動脈の閉塞により急性心筋梗塞が生じ、その血管の領域が壊死に陥った際に、壊死組織が破裂（心破裂）することがあります。心破裂は急性心筋梗塞の非常に重篤な合併症の一つとして知られています。

森本栄養士さんへの質問

Q1：洋食のパスタやスープなどの減塩調理方法を教えてください。

パスタは、スパゲティそのものの塩分は微量ですが、茹でるときに湯に入れる塩分が吸収されますので、減塩したい場合は塩を入れずに茹でるのがよいでしょう。さらにソースがクリーム系であると、脂肪の割合が多いので、コクに負けない塩味をつけるため、例えばトマト系のソースよりも塩分が高めになりがちです。

洋風のスープなどについても、味噌汁と同様に具たくさんにすることでコンソメなどの使用量を控え減塩することができます。肉類などを具材に入れたらうま味がでて美味しく食べることが出来ます。

Q2：食品について食べてはいけない物（痛風も原因で便秘気味）

詳しい検査値などが分からないので判断が難しい部分はありますが、肥満と判定され、尿酸値の高い人は、過食に注意し標準体重を目標に減量することが大切です。ただし、あまり急激な減量は、血清尿酸値の上昇につながるので注意が必要です。

肉や魚の内臓類に多く含まれるプリン体は、体内で尿酸に代謝され、尿酸は尿中に出されます。体内の尿酸が増えると血液中に蓄積されることから、プリン体を多く含む食品の摂取は控えましょう。レバーや魚の内臓などにプリン体は多く含まれています。

野菜は、ビタミン、ミネラルを多く含むアルカリ性食品です。体内の酸性、アルカリ性は食事に関係なく調節されていますが、尿の酸性やアルカリ性は食事のとり方により多少変化します。尿酸は、アルカリ性、中性によく溶けます。尿酸の排泄を促進させるためにも、野菜、果物、いも類などのアルカリ性食品を十分にとりましょう。また野菜類には食物繊維も多く、便秘の解消にも役立つと考えられますので、積極的に摂取してください。

痛風以外にもご病気がある場合は、そちらの病気との関連性もありますので、また一度かかりつけの医師や栄養士に相談してください。

Q3：運動した時や汗をかき夏は食塩を増やしてもいいですか？

一般の方が運動などでちょっと汗をかいた程度では、塩分は少ししか失われません。また、日本人は塩分過多ぎみなので、普通に食事をしていれば、それ以上に塩分を取る必要はありません。しかし、とても激しい運動や肉体労働でとても沢山の量の汗をかいた場合には、イオン飲料などで水分とともにミネラルを補給したほうが良いでしょう。

夏の暑い時期も、長時間高温の場所で作業するなら別ですが、日常生活ではそれほど多くの汗をかき出すことはないため、塩分を補給する必要は無く、喉の渇きに依って水分補給をする程度で問題ありません。

ただし、高齢者で食事量が少ない、利尿剤を飲んでいる、下痢をしやすいなどの場合は、

脱水症状を招いて電解質のバランスが崩れやすいため、イオン飲料などが望ましい場合もあります。血圧の変動や体調の変化に注意し、臨機応変に対応しましょう。

Q4：食生活に気を付けていますが栄養学的にビタミンや他のサプリメントの摂取は大丈夫でしょうか？

サプリメントについては、その必要性・安全性・有効性を正しく理解し、健康を維持するためにあくまで補助的に用いることが必要です。サプリメントに頼りすぎず、基本は食事や運動のバランスを整え、規則正しい食事を取って頂くことが重要です。また、サプリメントを使用する場合は、必ず正しい用法・用量を守ってください。体にいいからといって、沢山取り過ぎるとよくありません。現在お薬を服用されている場合は、そのお薬と関係する場合がありますので、一度医師や薬剤師に相談してみてください。

Q5：医師の指示により長年、コレステロールの薬を飲んでいますが不安です。気を付ける食事療法はありますか？

高LDLコレステロール血症と関連が見られると言われているのは、動物性脂肪の取り過ぎやコレステロールを多く含む食品の取り過ぎです。揚げ物やスナック菓子などの食べ過ぎには気を付けてください。コレステロールの高い食品としては、卵や魚卵（たらこやすじこなど）とレバーなどが挙げられます。また、食物繊維の不足もLDLコレステロールの値と関係があると言われています。食物繊維が多い食品としては、海藻類や大豆製品があります。不足しているなと思ったら取るようにしてください。

女性は更年期を迎えるとエストロゲンの分泌が減ることでLDLコレステロール値や中性脂肪の値が高くなりやすい傾向があります。また、遺伝によるもので食事の影響をあまり受けない場合もありますので、食事についても配慮しながら、適切にお薬を服用して頂くことも大切かと思えます。

Q6：腎臓に良いたんぱく質の食品は？

一般に植物性のたんぱく質よりも、動物性のたんぱく質の方が体の中で利用されやすいと言われています。たんぱく質はアミノ酸の集合体ですが、アミノ酸には体の中で合成されず食事からとらないといけない「必須アミノ酸」というものがあります。その必須アミノ酸がそれだけバランスよく含まれているかを表した『アミノ酸スコア』が、動物性の食品（肉・魚・卵・乳製品）ではほぼ100なのです。

しかし、アミノ酸スコアが低い植物性の食品であっても、他の食品と組み合わせることによってアミノ酸スコアを補い合うことができます。これを『アミノ酸の補足効果』と言います。なので、腎臓病の方などではたんぱく質の取り過ぎには注意しながら、バランス良く色々な食品を食べて頂ければと思います。