

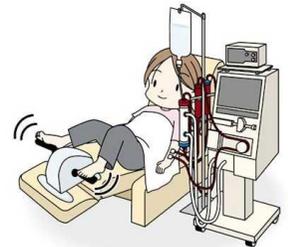


新しい一年を迎えました。今年も皆様と一緒に、
栄養について考えていきたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。
今回は、“低栄養の予防” についてです！

透析患者さんも高齢者の**低栄養**が大きな問題となっています。
元気で長生きの基本は

- ①しっかり食べる
- ②しっかり透析する
- ③しっかり動く

事です！



透析間の体重が増えないようにとか、カリウムやリンを制限しようとするあまり、食事が十分とれず、にエネルギーや蛋白質が不足してしまうと、体内に蓄えられていた脂肪や筋肉組織がエネルギーとして使われてしまいます。

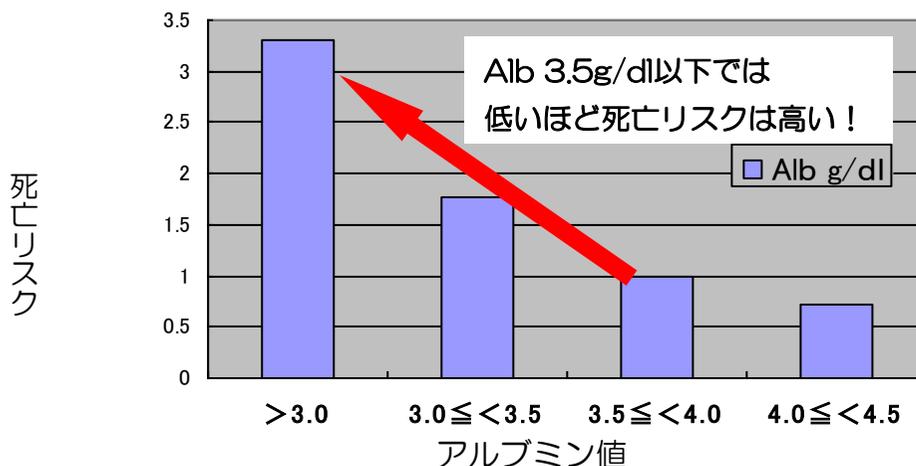
その結果、筋肉や体重が減少し、疲労や脱力感が現れ、貧血や感染症にかかりやすく、また重症化しやすくなります。

○低栄養ではありませんか？

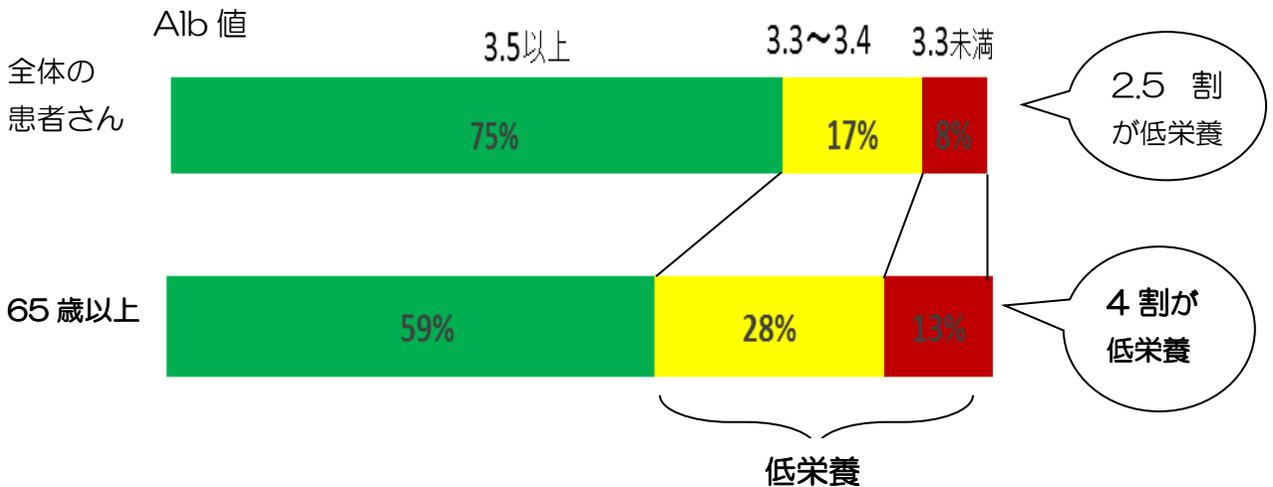
栄養状態は、血清 ALB（アルブミン）の値や体重の減少等をみる事で、おおよそ判断する事ができます。さまざまな調査で、透析前のアルブミン値が高い方が低い方に比べて生命予後が良いことがわかっています。

※血清 ALB と死亡リスク

※参考 わが国の慢性透析療法の現状



【 当院の透析患者さんのアルブミン値(2016.12月の採血より) 】



アルブミン値 3.5 未満を低栄養とすると、当院透析患者さんの中で低栄養の方の割合は全体で 2.5 割、65 歳以上の方では、さらに多く 4 割にも及びます。

低栄養の原因は、食事量が不十分であるために起こるエネルギー・たんぱく質不足が考えられます。栄養不足は痩せへと繋がり、合併症のリスクが高くなるので、必要なエネルギーやタンパク質を摂取し、低栄養を予防しましょう！

栄養が足りているかは 血液検査でおおよそ確認することができます。

あなたのアルブミン値 (過去1ヶ月の栄養状態を表す)
(g/d l) 目標値 3.5 g/d l 以上

あなたのn-PCR (蛋白質の摂取量を表す)
() 目標値 0.8~1.2



透析患者さんは、健常者の方と比べて、エネルギー消費量が多く、1回の透析でアミノ酸(蛋白質の構成成分)として6~13gの損失もある為、健常者よりも痩せやすく低栄養に陥りやすいと考えられます。

まずは、しっかり食べて、必要なエネルギーと蛋白質を確保しましょう！
来月号は低栄養予防の食事についてです。