

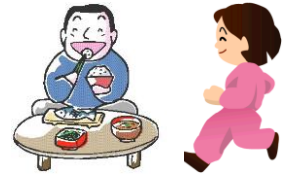


立春の候、梅のつぼみも膨らみだしました。しかし、まだ気温の変化が大きいので体調を崩す事のない様に気を付けましょう！
今回は前回に引き続き、低栄養についてご紹介します。

透析患者さんも高齢化に伴って、**低栄養**が大きな問題となっています。
透析患者さんの栄養状態を維持するためには、

- ① **しっかり食べる**
- ② **しっかり透析する**
- ③ **しっかり動く**

事が大切です！



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無気力となり、貧血や感染症にかかりやすく、また重症化しがちになります。

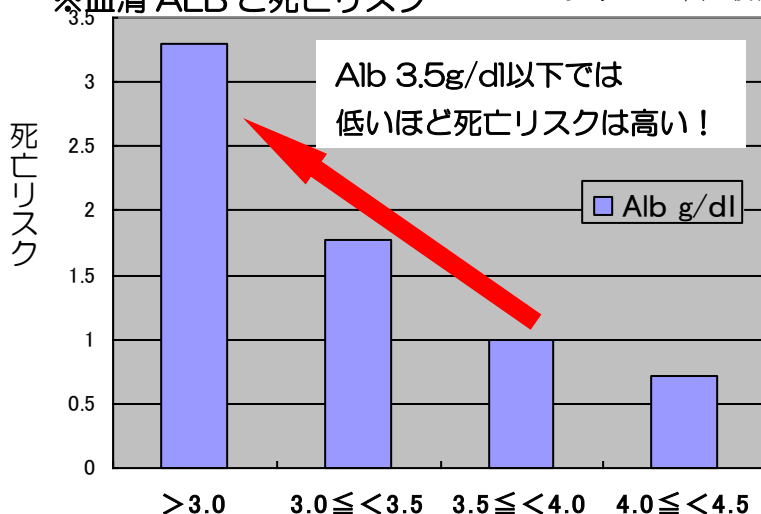
しっかり食べ、しっかり透析する事で、活動量が増えてお腹が減り、しっかり食べる…この好循環を、維持していく事が、元気で長生きの基本です。

○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

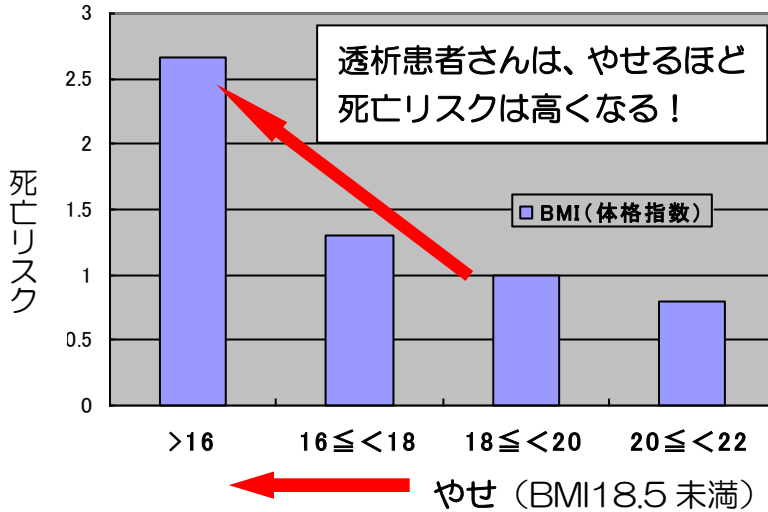
※参考 わが国の慢性透析療法の現状



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

又、透析患者さんは、痩せていて筋肉量も少ない程、死亡リスクが高いとの報告もあります。自分の体重を評価する指標としてBMI (Body Mass Index) があります。BMI の値そのものでの評価よりは、増減の変化を見る事が大切です。BMI の減少の割合 (体重減少) が大きいと死亡率が高くなります。

※体格指数 (BMI) と死亡リスク BMI とは、身長からみた体重の割合を示す体格指数



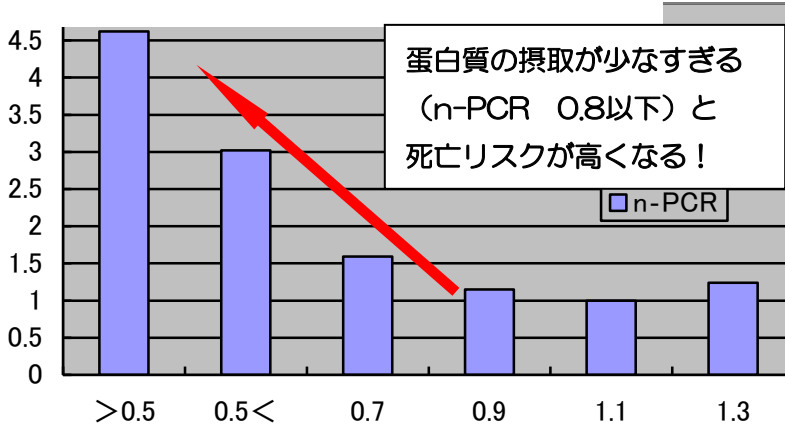
BMI = 体重 kg ÷ (身長 m)²
適正体重 = (身長 m)² × 22

あなたの BMI ()

18.5 未満 痩せ型
18.5~25 未満 標準
25 以上 肥満

○食事は足りている? PCR を求める事で、食事を推測する事ができます。

※n-PCR (蛋白異化率) と死亡リスク



PCR は、食事における蛋白質の摂取量を反映します。

あなたの PCR ()

目標値 0.8~1.2

※透析患者さんはやせやすい?

「痩せ」の割合は健常者で5%に対して透析患者さんでは15%と多いことが統計結果で出ています。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1~2割亢進しており、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。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!