

「食事制限をする必要はあるの？」

食生活の見直しは、CKD の進行抑制に大きな役割を果たしています。

CKD の治療には、服薬だけではなく、生活習慣や食事内容を見直すことが重要と考えられているため、治療の一環として服薬と食事療法を併せて取り入れることがよくあります。

食事療法には、減塩、低たんぱく療法、カリウム制限など、色々なものがあります。しかし、ただ単に「高血圧だから減塩する」という単純なものではなく、日々の生活環境や食事習慣など、それぞれの地域特性を踏まえた背景を考慮に入れる必要があります。長年積み重ねてきた食生活習慣を急に変えることは非常に難しいことですし、大きな負担にもなりかねません。また、一緒に生活されているご家族の理解も必要になるでしょう。

3ヶ月に1度お受けいただいている生活・食事指導は、みなさんの地域の食材や環境を把握している、同じ地域に住む管理栄養士によるものですので、その土地の食材や風土などを理解した上で、食生活習慣改善のお手伝いをさせていただけると思います。少しでも不安に思うことや分からない事があれば、遠慮なく管理栄養士にご相談いただき、是非みなさんのCKD治療に役立てていただければと思います。



あなたの体のために、
月に1度はかかりつけ医を受診しましょう

山形県栄養ケア・ステーション

CKD ケア・ステーション担当

FROM-Jの活動をするにあたって、当初は回ごとに会議で申し合わせをしてから指導に当たって参りましたが、現在では、患者さまとの信頼関係もとれ、スムーズに活動できるようになってきております。

さて、私達山形県栄養ケア・ステーションのCKD担当メンバーは、腎臓のエキスパート栄養士を中心として、これから有望とされる若き管理栄養士を含めた11名で構成しています。山形市の10クリニック、39名の患者さまを担当しております。一昨年9月には、当研究の中心である山形大学医学部内科学第一講座、循環器・呼吸器・腎臓内科学 准教授の今田恒夫先生を講師に迎え、研修会を開催いたしました。山形県高島町の一般住民を対象とした遺伝子解析・栄養生活習慣調査(高島研究)をもと

にアルブミン尿と腎機能低下についての最新情報を教えていただきました。

このように土地柄に合わせた情報に基づいた知識を今後の栄養指導に盛り込みながら、これからの2年間を継続していけるように皆で頑張っていきたいと再確認いたしました。

この研究が成功し、今後の栄養指導のひな型になることを目指し、がんばりましょう！

FROM-J研究リーダー 筑波大学大学院人間総合科学研究科 山縣 邦弘

<お問い合わせ先>

FROM-Jデータセンター TEL:0120-15-2664(平日 9:00~17:30)

※参加ご辞退のお申し出と行き違いに本紙がお手元に届きました場合は、ご容赦ください。