

# 4 高齢者の腎機能を保つための食事と生活習慣とは

Diet and life-style modification for preservation of kidney function in elderly

金内 則子<sup>1)2)</sup> 山縣 邦弘<sup>1)</sup>

Noriko Kanauchi

Kunihiro Yamagata

1) 筑波大学大学院人間総合科学研究学術院医学系専攻腎臓内科学

2) 東都大学幕張ヒューマンケア学部理学療法学科

## Key Words

- ▶ PEW
- ▶ サルコペニア
- ▶ フレイル
- ▶ 食事療法
- ▶ 腎臓リハビリテーション

## Summary

In general, kidney function decreases by aging. Also, aging, male, hypertension, diabetes, dyslipidemia, obesity, and smoking are known as risk factors for chronic kidney disease (CKD). To avoid deterioration of kidney function due to CKD, a lifestyle modification to prevent metabolic syndrome is important. While protein-energy wasting, sarcopenia, and frailty are easy to occur in the elderly subjects. In CKD patients, low-protein and low-salt diet are recommended, these diets often facilitate loss of appetite. The combination of sufficient energy intake and resistance exercise training are effective to transfer protein from catabolism to assimilation, and to synthesizing muscle protein. Appropriate assessment of nutritional status and physical function, muscle mass, and muscle strength is important to capture the transformation of risk from over-nutrition to under-nutrition.

## はじめに

日本人の慢性腎臓病（CKD）患者数は約1,330万人である。加齢に伴い推算糸球体濾過量（eGFR）は低下し、60歳以上人口の約24%が60ml/min/1.73m<sup>2</sup>未満と推計されている<sup>1)</sup>。加齢とともにその比率も上昇し、CKD患者の多くは高齢者であるといえる。

一層の高齢化が進むなかで健康寿命の延伸が課題となっている。CKDの発症および重症化を防ぎ、末期腎不全（ESKD）への進展ならびに透析療法などの腎代替療法を要する患者数の増大を抑制することは、医療経済の面だけでなく、疾患による障害という個々

人の負担感、ならびに健康寿命の観点からも社会的ニーズが大きいものである。また、サルコペニアやフレイルなど、高齢者の栄養障害と虚弱も健康寿命に大きく影響を及ぼす。これらは高齢CKD患者における死亡リスクとなり、ESKDとなれば深刻な問題である。

## 加齢と腎機能

腎臓は加齢により糸球体硬化、尿管萎縮、間質線維化などの組織学的な変化が起こり、その結果として糸球体機能や尿管機能の低下をきたす。加齢に伴って糸球体濾過量（glomerular filtration rate；GFR）や尿濃縮力が



## 金内 則子

東都大学幕張ヒューマンケア学部理学療法学科講師  
女子栄養大学卒業、管理栄養士。筑波大学大学院人間総合科学研究科博士前期課程修了。一般財団法人東京顕微鏡院、医療法人社団こころとからだの元氣プラザ、女子栄養大学、自治医科大学附属さいたま医療センター、同附属病院を経て2019年より現職。

✉ noriko.kanauchi@tohto.ac.jp