

+ 外来患者指導シリーズ第15弾



慢性腎臓病（CKD）の生活 指導

エビデンスの確かさ順

減塩・たんぱく質・禁煙——“やりすぎない”外来トーク



医知創造ラ
ボ

監修：今村久司（脳神経内科専門医・総合内科
専門医）

外来指導シリーズ
#15

クレアチニンが少し高い ＝もう手遅れ、ですか？

結論

いいえ。症状のない“今”の生活是正が、透析を遠ざける最大の武器です

エビデンスの確かさ順、5つの柱

- 1** | 減塩——最も確実な柱
- 2** | たんぱく質——制限しすぎない適正化
- 3** | 運動——してよい・むしろ有益
- 4** | 食事全体の質——個別栄養素より食事パターン
- 5** | 禁煙——腎保護そのもの

PILLAR 01

01

減塩——最も確実な柱

減塩は最も確実な柱

CKD患者は食塩感受性が高く、減塩で血圧・尿蛋白が明確に改善します。

- ✓ 食塩は1日6g未満が目安——高血圧の人だけの話ではない
- ✓ 血圧・尿蛋白（アルブミン尿）が有意に改善（McMahon 2013）
- ✓ 汁物・漬物を減らし、だし・酸味で薄味を補う



PILLAR 02

02

たんぱく質——制限
しすぎない適正化

たんぱく質は減らすほど良い？

✕ たんぱく質は減らせば減らすほど良い

○ 自己判断の極端な制限は低栄養・サルコペニアを招く。必ず医師・管理栄養士と適量を決める（Hahn 2020）。

PILLAR 03

03

運動——してよい・むしろ有益

運動はしてよい・むしろ 有益

「腎臓が悪いから安静に」は誤解です。

- ✓ 有酸素能力・筋機能・心血管機能が改善
(Heiwe 2014)
- ✓ 血圧・心拍・QOLも有意に改善
- ✓ 無理のない範囲で継続を



イラスト・写真をドラッグ（例：ウォーキングする中高年）

PILLAR 04

04

食事全体の質——個別
栄養素より食事パターン

個別栄養素より食事パター ン全体

食事パターン全体を整える方が実践的です
(Kelly 2017)。

- ✓ 野菜・果物・魚・全粒穀物を増やす
- ✓ 赤身肉・塩・精製糖を減らす
- ✓ カリウム・リンは病期で個別化——自己判断で減らさない


イラスト・写真をドラッグ（例：野菜・魚・全粒穀物中心の食卓）

PILLAR 05

05

禁煙——腎保護そのもの

禁煙は腎保護そのもの

喫煙量が多いほどCKD進行リスクが上昇します。禁煙している期間が長くなるほど、腎臓へのリスクは下がっていきます（Lee 2021, KNOW-CKD）。

ここだけ覚えればOK

たばこは腎臓の寿命を縮めます。禁煙は腎臓を守る直接的な手段です。

5つの柱、チェックリスト

- ✓ 減塩は1日6g未満
- ✓ 家庭血圧は130/80未満を目安に記録
- ✓ たんぱく質は専門家と適量を決める
- ✓ 食事全体を野菜・魚・全粒穀物中心に
- ✓ 運動は無理のない範囲で継続
- ✓ 禁煙・NSAIDsの常用や脱水に注意

症状がない“今”の生活是正が、透析を遠ざける最大の武器

様子見しない“危険サイン”

⚠️ ① むくみの急な悪化

むくみが急に強くなった・広がった
→相談を

⚠️ ② 尿の異常が続く

尿が泡立つ・血尿が続く→受診を

⚠️ ③ 尿量の急な減少

尿量が急に減った→受診を

⚠️ ④ 息切れ・強い倦怠感

息切れ・強い倦怠感・吐き気がある
→相談を

📞 様子を見すぎず、早めに腎臓内科・かかりつけ医へ相談を



食塩制限・身体活動・体重管理・禁 煙・血圧血糖管理を包括的に推奨

— KDIGO 2024 Clinical Practice Guideline for CKD／日本腎臓学会 エビデンスに基づくCKD診療ガイドライン2023

今日の3つの持ち帰りポイント

01

減塩は最も確実な柱

食塩6g/日未満を目安に。血圧だけでなく尿蛋白にも効果が及びます。

02

たんぱく質は“適正化”

自己判断で極端に減らさず、医師・管理栄養士と適量を決めましょう。

03

運動・食事の質・禁煙は有益

安静や過度な制限より、無理のない継続と食事全体の質、禁煙が力になります。

クレアチニンが少し高くても もう手遅れ、ではありません



詳しい解説記事は
ブログへ

概要欄から**ブログ記
事**をご覧くださいませ
す



患者配布用ハンド
アウト

外来でそのまま使え
る
配布資料を用意して
います



高評価・チャンネ
ル登録

次回も**お楽しみに**

最後までご視聴いただきありがとうございました。役に立っただと感じた
ら、高評価とチャンネル登録をいただけると励みになります。