透析食通信　夏Ver. 2024年

サプリメントとは･･･?

　通常の食事では不足しがちな特定の栄養素を補うために利用される栄養補助食品です。ビタミンやミネラル、アミノ酸、ハーブなどが含まれており、健康の維持や特定の栄養不足を補うことを目的としています。

透析患者さんは栄養不足？

　腎臓の機能が低下すると、体内で不要な物質がうまく排出されず、栄養素の吸収も悪くなります。その結果、栄養不足や体力の低下が起こりやすくなります。また、透析患者さんは、食事制限が厳しいために特定の栄養素、例えば、たんぱく質など、必要な量を食事から摂るのが難しいことがあります。
　透析治療においてもアミノ酸喪失、アルブミン漏出が懸念されており低アルブミン血症は免疫力の低下につながるリスク因子であるため、食事摂取量と透析量のバランスを考慮する必要があります。

★透析患者さんが不足しがちな栄養素の例★

たんぱく質	透析患者さんは通常、たんぱく質の摂取量を制限されます。しかし、十分なたんぱく質を摂取しないと、筋肉の消耗や免疫機能の低下などが起こる可能性があります。
ビタミンD	腎臓の機能が低下すると、ビタミンDの代謝や活性化が十分に行われなくなります。ビタミンDは骨の健康維持に必要な栄養素であり、不足すると骨粗鬆症などの問題が生じる可能性があります。
ビタミンB群	ビタミンB群はエネルギー代謝や神経機能に重要な役割を果たすため、不足すると疲労感や神経障害のリスクが高まります。
鉄	透析患者さんは、鉄の吸収が低下しやすく、貧血のリスクが高まります。鉄不足は疲労感や貧血の原因になります。

他にも…カルシウム、亜鉛、マグネシウムなど

毎日の食事と食事内容のバランスが基本です

★透析患者はサプリメントを摂取してもいいの？

　食事とは、咀嚼、消化、吸収、代謝、排出を通して各臓器を働かせることであり、この流れがあるからこそエネルギーや栄養素が供給でき、体の栄養状態が得られます。加齢による食事量の低下、合併症などで栄養素バランスが保てなくなることもあると思いますが、まずは必要な栄養素は食事から摂取することを基本とした上で、不足しがちな栄養素のみをサプリメントで補うことは選択肢の一つとしてあっても良いと思います。

　しかし、サプリメントを含めた健康食品は、”健康な人”の利用を想定したものがほとんどです。腎臓からの排出機能が低下している透析患者さんでは、有害なものであったり、特定の栄養素が体内に蓄積し過剰摂取となってしまう場合もあります。また、内服薬との相互作用にも注意が必要です。

★医師の指導の下で摂取すること

　サプリメントや健康補助食品は、内服薬と違い医師の診察を必要とせずドラッグストアなどで簡単に手に取りやすい商品でありますが、透析患者さんにおいては、サプリメントを摂取する前に、必ず医師と相談し、指導の下で適切な種類と量を選び、定期的なモニタリングを行うようにしてください。

～サプリメントの選び方～

- ○ 内服中のお薬と相互作用がないか医師と相談しましょう。
- ○ 不要な添加物やナトリウム、カリウム、リン、カルシウムの含有量が少ない製品を選びましょう。
- ○ 第三者機関による品質検査を受けているものを選ぶと安心です。
- ○ 国立健康・栄養研究所のHPにて健康食品の情報を得ることができます。