

第63回日本透析学会学術集会(2018)

## リン/たんぱく質比についての栄養指導

大槻美佳<sup>1)</sup> 大山恵子<sup>1)</sup> 横関美枝子<sup>1)</sup> 田中万智<sup>1)</sup> 諸見里仁<sup>2)</sup>  
大山博司<sup>2)</sup> 藤森新<sup>3)</sup>

1) つばさクリニック 2) 両国東口クリニック 3) 帝京新宿クリニック

# 背景・目的

- ・透析患者のサルコペニア・フレイル予防においてたんぱく質摂取量を確保する事が重要である。
- ・同時に高リン血症による動脈硬化、骨の石灰化による転倒のリスクを避ける為にリンコントロールを良好に保つ必要があるが、リンを制限するとたんぱく質摂取量が減ってしまうという問題がある。
- ・たんぱく質量を維持し、リンコントロールを良好に保つためにはリン/たんぱく質比についての理解が必要と考え、資料を作成し栄養指導を行った。

# 対象・方法

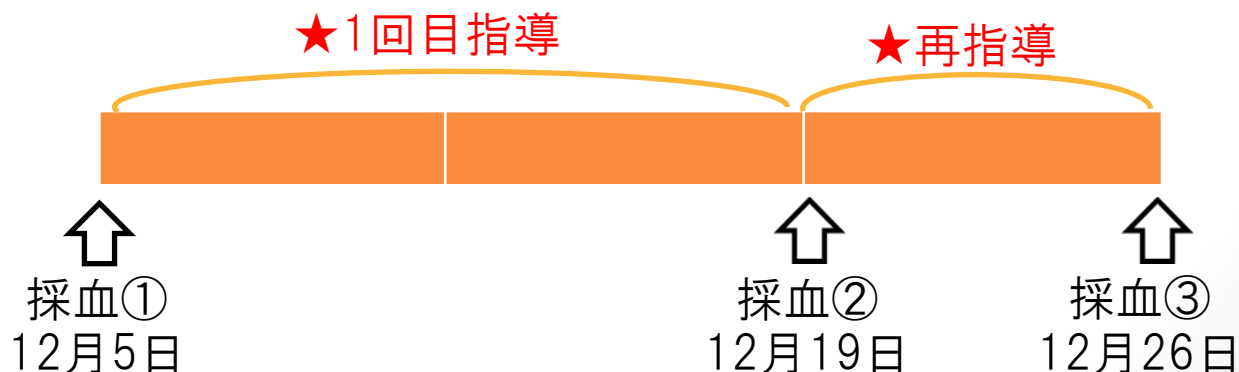
## <対象>

当院の維持透析患者（期間中入院なし）のうち血清リン値が6.0mg/dl以上の30人（男性22人、女性8人、平均年齢62.5歳）リン吸着薬は全員使用している。

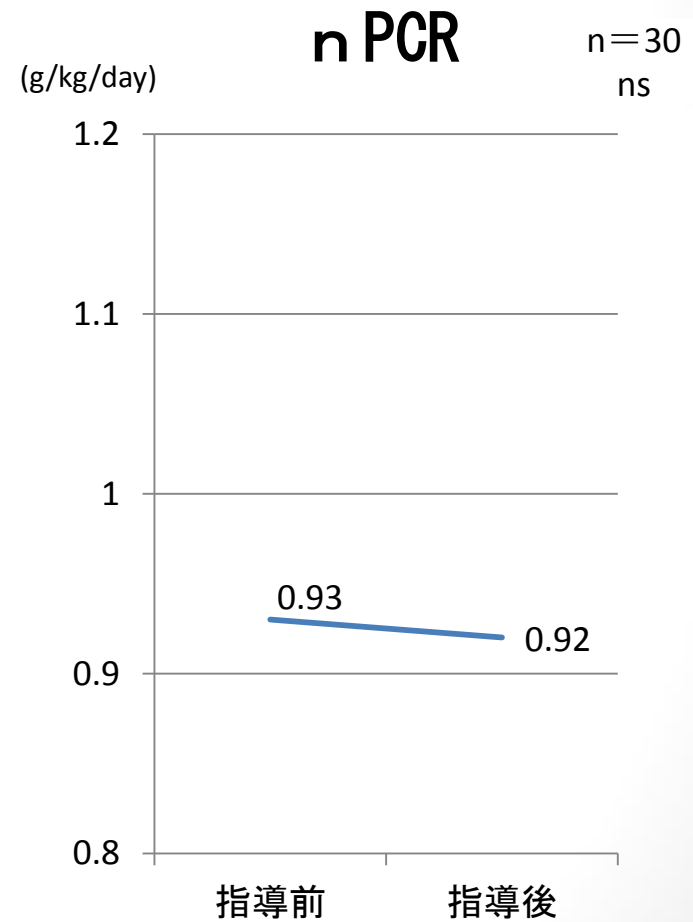
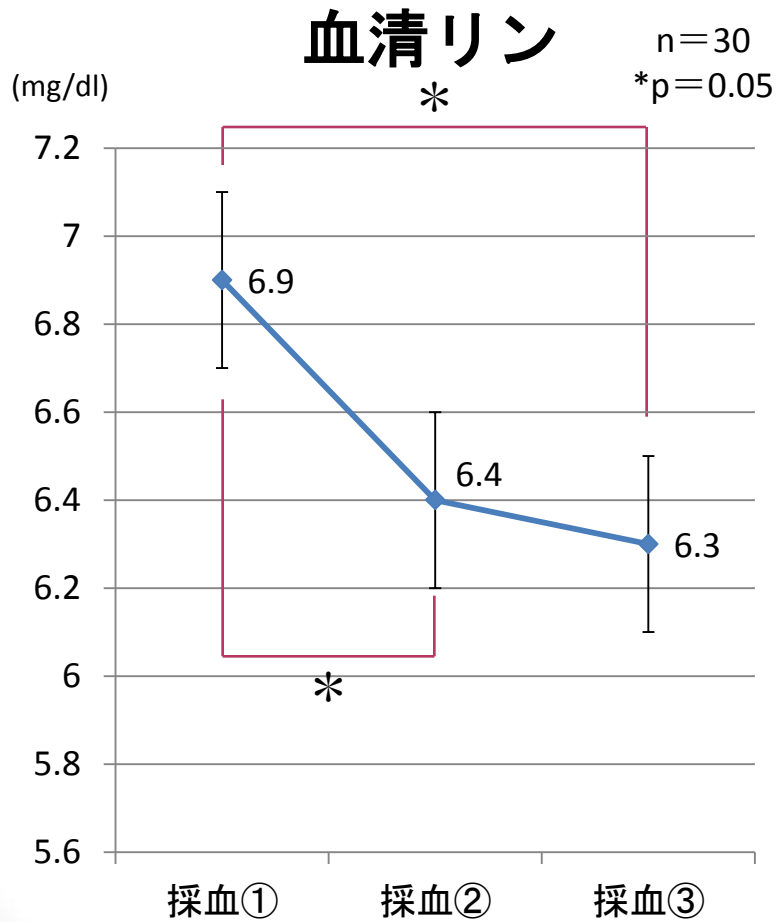
|     |    |     |    |    |
|-----|----|-----|----|----|
| 薬剤数 | 1剤 | 2剤  | 3剤 | 4剤 |
| 人数  | 9人 | 15人 | 5人 | 1人 |

## <方法>

血液検査1週間前に資料を使用し栄養指導施行。指導後の血液検査で血清リン値6.0 mg/dl以上だった患者には再度指導した。効果については血清リン値で評価した。



# 結果



※再指導:10人実施

# 患者の資料に対する主訴

## 指導でリンの数値が改善した患者

- ・肉や魚は加工品でない物をなるべく食べるようにした。リンたんぱく比の高い加工品は、特に控えた。
- ・指導で聞いたリンたんぱく比の高いものは食べないようにした。
- ・リンたんぱく比の高い食品を使用している料理も控えた。もしくはその食品を除いて食べた。

## 指導でリンの数値が改善しなかった患者

- ・指導で聞いたリンたんぱく比の高いものは食べないようにした。→詳しく聞くとリンたんぱく比の高い「食品」は控えていたがその食品が含まれる「料理」までは控えられなかった。

※リンの数値が改善しなかった10人の患者は男性10名、女性0名

# 資料

リンたんぱく比が低い卵白はおすすめだよ！



リンたんぱく比



リンたんぱく比が高いから摂り過ぎないように。

少

多

|                  | 5以下    | 5~10               | 10~15                                  | 15~20          | 20以上                     |
|------------------|--------|--------------------|--|----------------|--------------------------|
| ご飯<br>パン・麺類      |        | 食パン<br>うどん<br>中華めん | 精白米                                    | そば             | 玄米                       |
| 卵<br>乳製品<br>大豆製品 | 卵白     |                    | 鶏卵(全卵)<br>納豆                           | 木綿豆腐<br>油揚げ    | プロセスチーズ<br>牛乳<br>ヨーグルト   |
| 肉類               |        | 豚肉<br>牛肉<br>鶏肉     | ソーセージ                                  | ベーコン           | ロースハム                    |
| 魚介類              |        | 蒸し蒲鉾               | まいわし<br>まぐろ<br>(赤身)<br>あさり<br>かに<br>えび | 魚肉ソーセージ<br>うなぎ | ししゃも<br>しらす干し<br>いわし干し   |
| その他              | イチゴジャム |                    |  | 落花生            | アーモンド<br>ピーナッツ<br>クリーム   |
| 嗜好品<br>レトルト食品    |        | カップ麺               |  |                | シュークリーム<br>チョコレート<br>ビール |



レトルト食品・嗜好品のリンは体に吸収されやすいので注意しましょう。  
間食の際は服薬を忘れずに！

# 改善後

リンたんぱく比が低い卵白はおすすめだよ！



リンたんぱく比



リンたんぱく比が高いから摂り過ぎないように。

|                  | 少      | 多                  |  |                |                                       |
|------------------|--------|--------------------|--|----------------|---------------------------------------|
|                  | 5以下    | 5~10               | 10~15                                  | 15~20          | 20以上                                  |
| ご飯<br>パン・麺類      |        | 食パン<br>うどん<br>中華めん | 精白米                                    | そば             | 玄米                                    |
| 卵<br>乳製品<br>大豆製品 | 卵白     |                    | 鶏卵<br>(全卵)<br>納豆                       | 木綿豆腐<br>油揚げ    | プロセスチーズ<br>牛乳<br>ヨーグルト                |
| 肉類               |        | 豚肉<br>牛肉<br>鶏肉     | ソーセージ                                  | ベーコン           | ロースハム                                 |
| 魚介類              |        | 蒸し蒲鉾               | まいわし<br>まぐろ<br>(赤身)<br>あさり<br>かに<br>えび | 魚肉ソーセージ<br>うなぎ | ししゃも<br>しらす干し<br>いわし干し                |
| その他              | イチゴジャム |                    |  | 落花生            | アーモンド<br>ピーナツクリーム                     |
| 嗜好品<br>レトルト食品    |        | カップ麺               |  |                | シュークリーム<br>チョコレート<br>ビール<br>フルーツグラノーラ |

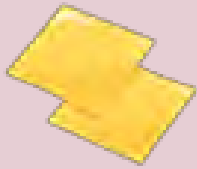


レトルト食品・嗜好品のリンは体に吸収されやすいので注意しましょう。  
間食の際は服薬を忘れずに！

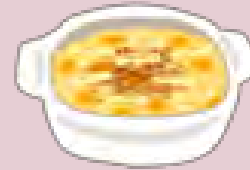
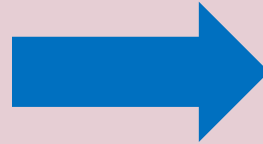
# 資料改善点

食品

料理



チーズ



グラタン



牛乳



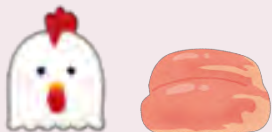
シチュー



ハム



サンドイッチ



鶏肉



から揚げ



# 考察

- ・ 今回の指導で、血清リン値は低下し、nPCRは変化がなかった。採血結果から評価すると指導が有用だったと考えられる。

- ・ 習慣的に料理をしない患者にとっては「食品のみ」で示した資料が理解しにくいようであった。その為、「リン/たんぱく質比の高い食品が使用されている具体的な料理」で示した資料の必要性を感じた。

# 結語

- ・ 指導に使用する資料は、患者の反応、主訴から問題点を見つけ、改善していく必要がある。
- ・ また、検査数値が改善しなかった際は再指導を行い長期的な介入をしていくことが今後の課題である。