

CKD 患者さんインタビュー  
第一回 私の食事療法 -保存期-  
大阪大学腎友会 竹谷友孝

腎移植をする前の15年間、保存期として腎臓をもたせることが出来た竹谷さん。栄養士さんからの指導で特に役立ったことや自分なりの工夫を、失敗談も交えてお話して頂きました。

Q1. 栄養士さんからはどのような指導を受けましたか？

最初、一週間分の食べた内容、朝・昼・晩全部紙に書いて、それをもとに指導を受けました。その当時の栄養士の先生がかなり厳しくて、「きちっと守りなさい。」「塩分もこうしなさい。」という事で、到底普通の生活の中ではちょっと無理だなあ、、、と。それで、なかなか食事療法に前向きにはなれなかったんです。

次に変わられた管理栄養士の先生は、自分の生活に合った食事療法に取り組みましょうという事で、「食べる事ですから、3日間で帳尻を合わせるぐらいの感覚でやればどうですか？」と。「塩を使うんじゃなくてお酢を使ったりして味を変化させていくと、塩分の摂取が少なくなりますよ。」とか具体的なお話でご指導頂きました。

指導で一番良かったのは、私は出張が多いので新幹線の中で駅弁を食べるんですが、「駅弁を買う時に一番安い弁当にしなさい。安いという事はたんぱく質、つまり肉や魚があまり使われてないから安いんでしょ。もし肉と魚が2種類入っていれば一つを残しなさい。」と。食べる物をいかに減らし残していくかという生活の実態にあった指導を受けるようになり、前向きに食事療法に取り組む事ができたんです。それがやはり一番大きかったです。

Q2 普段の食事のとり方はどのようにされていましたか？

新しくなった栄養指導の先生も、家内に「食事は同じ物を出してあげてください。夕食も家族と同じ量、同じ物を出してあげてください。そうでないと本人も周りも食べにくくなりますからね。但し竹谷さんは、肉・魚は全部1/4ないしは1/3を自分の目計算で減らしなさい。まずそこから始めますよ。」と。自分でゲーム感覚になりますよね。そうやって減らしていく事をやりなさいと。

同じ物がテーブルに出れば気持ちがいい。自分だけがちょっとだと、両親も一緒にいますから、「かわいそうやな。食べ、食べ。」と当然言います。そのあたりは同じ物を出してもらった中で、自分で残す。残す事については食べ物を粗末にするという面もあって、身に付くまでは結構時間もかかりましたけどね。孫とか来た時に家で焼肉をしますよね。

自分は1枚か2枚しか食べられない。これが一番辛かったですね、。

### Q3 外食をする時の食べ方は？

昼は弁当を持って行った時もありますけどやはり外食が殆どですので、いわゆる焼き飯とか、うどんとか、あまり何も入っていない物、要するに単価の安い物です。外食に行くと野菜炒めが出てくると、肉は全部残して野菜炒めの野菜だけを食るとか、ご飯も出てきた量の半分ぐらいにする。ですから胃がだんだん小さくなっていくのでしょうね。

ここでカロリーが不足しますから、先生方の指導で粉飴をお湯に溶いて、それを夏は冷やしてペットボトルで持って歩く。粉飴は小さな袋に入っていますから、普段はそれをコーヒーに5袋ぐらい入れてカロリーを摂る。周りの友達とか同僚とか「また白い粉出してるんか。」と取引先なんか行くとびっくりされましたけどね。でもそれが会話の一つにもなりましたんでね。

粉飴が私は抵抗がなかったので、、あの匂いと味に。他の人は抵抗があってカロリー不足をなかなか補えないという方もおられることも聞いていますけれども。外食はやはり自分の目で見て残す。それと単価の安い物を選ぶ。駅弁も一番安い物を選ぶ。そういう選び方。ですからそこもゲーム感覚ですね。自分でやろうという事で、。

### Q4 補助食品について

今はかなり色々な物が出てますよね、ゼリー状の物だとか。私は、15年間保存期やってますけどその中でどんどん開発されていって、新しい物がどんどん出てきて。最初言いました低たんぱく米もレトルトの物ですけど、これもどんどん品質が変わって行って、何社も色んなメーカーのが出てきました。味もどんどん良くなって行って、自分に合う味のメーカーの物を選ぶようになりましたから。今は3~4種類ぐらい、もっと出ているかもしれないですけどね。

今までは低たんぱくで2分の1、普通のお米の2分の1のたんぱく質ですよ、というのが、今では15分の1だとか20何分の1だとか、ものすごい物が出ていますからそういう意味ではどんどん開発されてますね。

### Q5 腎臓を長く保つために食事療法は役立った？

腎臓に負荷をかけない、腎臓に優しい食事、そういう事でやはりたんぱく質を多く摂る

とそこに負荷がかかっていく訳ですね。これは腎友会の中で、色々と先生方からの勉強の中でだんだん知識として増えていく訳ですけど、なぜたんぱく質かという、腎臓に負荷をかけないためということ。それはかなり有効だと私自身は思いますけどね。

#### Q6 カリウムにまつわる失敗談

カリウムもやはり腎臓に負荷がかかるという事で注意されるんです。私の失敗談を言いますと、ある秋にですね、柿がいっぱい家に届いて、検査の前にあまり考えずに1日に1個は食べてたんです。検査の日になって24時間蓄尿と血液検査をして栄養指導を受けにいったら途端にカリウムがドッと上がっていて、。

栄養士の先生がデータを見ながら「何食べた?」「いや別に。何も食べてません。」「カリウムが上がってますよ。秋は果物のシーズンなんでやはり皆さん顕著に表れる。」とおっしゃってたんです。「本当に何食べた?」「柿を食べました。」「何個食べた?」「検査前1週間ぐらい毎日1個ずつ食べてました、。」

こうやって表れるので、、、そういう意味では血液検査と24時間蓄尿によって自分がタンパク質を何g摂取したとか、塩分何gだったとか、すぐ計算で出ますのでね。それはやはりかなりインパクトがあるし、自分自身の振り返りにもなりますね。

こういう指導をしている病院は、患者会の中で、他の所から来られた方から聞いたところによりますと、あまりそういう指導はないとのこと。そういう所も世間の中にはまだまだあるみたいですね。

#### Q7 百人百色 患者さんそれぞれの個人差

病気の程度と言いますか、腎不全それぞれの個人差がありますから、腎臓・腎臓病は栄養士の先生もドクターもよくおっしゃるんですが、十人十色じゃなくて百人百色、みんな違うんだと。だからあまり隣の人のデータを意識せずに、百人おられれば百人その病気の病状が違うという事を、まず理解するようにと腎友会の勉強会ではよく言われるんです。

ですから私以上に、20年とか22、23年とか頑張ってもたされている方もおりますし、ではその方がものすごく厳しく自分自身で食事制限されてるのかということ、そういう方もおられますし、そうでない方もおられます。百人おられれば百人、腎不全の内容が違うという事がこの病気の難しいというか複雑な所なのでしょうね。

毎月の血液検査のデータがどのように変化していくのか、悪くなっていくのか、そのままの状態なのか、いわゆる増悪していくのが一番悪いわけですから、どれだけ維持できるかが腎不全の勝負でしょうね。