

生活習慣の
見直しで

血圧はこれだけ下げられる！

2つ以上組み合わせて取り組めば、さらに効果的！

生活習慣の見直しによる
血圧減少の程度
(高血圧治療ガイドライン2019より)

減塩

食塩摂取を
6g/日未満にしよう



減塩の目安

- めん類の汁を半分残す **-3g**
- みそ汁を1杯やめる **-2g**
- 梅干(漬物)を1個減らす **-1g**

収縮期血圧

拡張期血圧

☆栄養相談でどれくらい塩をとっているか聞いてみませんか？(高血圧症や心疾患、降圧剤服用があれば、医師にご相談ください。)

DASH食

野菜・果物・低脂肪乳製品を
とり、コレステロール・飽和
脂肪酸は少なく

DASH食

増やした方がよい
野菜・魚・豆類・海藻・
低脂肪の乳製品など

減らした方がよい
脂身の多い肉・バター・マーガリン
スイーツ・ファーストフード

野菜は1日5皿以上・果物はみかん2個程度

減量

BMIを
25未満に
しよう



BMI	肥満の判定
18.5未満	低体重(やせ)
18.5~25未満	普通体重
25~30未満	肥満(1度)
30~35未満	肥満(2度)
35~40未満	肥満(3度)
40以上	肥満(4度)

BMI = $\frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$

例: 身長1.65mで体重60kgの場合
 体重 60kg ÷ 身長 1.65m ÷ 身長 1.65m = 22 (普通体重)

運動

1日
合計30分
歩こう



どちらでも
30分の効果あり

- 10分×3回
- 15分×2回

節酒

アルコール量を
1日の適量以内に



1日の適量

- 日本酒 1合以内
- ビール 500ml以内
- 焼酎 100ml以内

0 -2 -4 -6

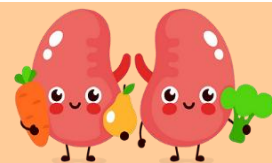
血圧 減少度 (mmHg)



野菜・果物は、腎臓に悪くないの！？【 食事性酸負荷 】



約1,330万人(成人8人に1人)が、慢性腎臓病(CKD)といわれています。
 「腎臓が悪くなるから、野菜や果物はあまり食べません。」・・・本当ですか？
 こちらは、国際腎臓栄養代謝学会HPにのっているキャラクターです。
 左右の腎臓が、野菜と果物を持っています。腎臓病予防で、野菜・果物の
 摂取が有効であるという研究が、世界各国で報告されています。



野菜や果物が少ない慢性腎臓病(血液透析)患者は、10年後の死亡リスクが高い！

PRAL(潜在的腎酸負荷)とは、食べ物が消化される際に作られる酸の量です。

PRALが高いほど多くの酸が作られ、腎臓の負担が増えます。動物性たんぱく質(肉・卵など)や加工食品や糖分の多い食品・飲料も、大量の酸を発生させます。

アルカリ性の食事であればあるほど、酸は低くなります。

低PRALのアルカリ性食品には、果物や野菜があります。

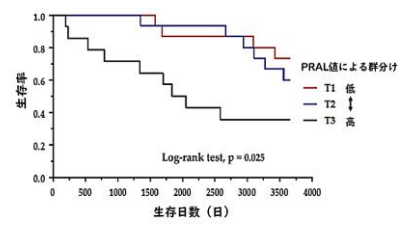


図1. PRAL値と死亡リスクとの関係

腎臓機能が低下すると、体内の酸を出すことが困難になり

血中に酸が溜まり、酸が高い代謝性アシドーシスになります。

慢性腎臓病の代謝性アシドーシスは約15~19%にもなり、リスクは年齢とともに増加します。

アシドーシスを防ぐため、腎臓は体のPHを下げ、余分な酸を取り除くために働くため、腎臓に負担をかけます。PRAL値の高い食品(アルカリ性食品)の摂取をする必要があります。

「NEAP」を用い、どのような食事が体を酸性に傾け、腎機能低下を進めるのかを調べると

「野菜類の低摂取」「果物類の低摂取」でした。



NEAP:野菜や果物(カリウム)をとることで、食事性酸負荷が減り、腎臓病の進行を抑えます。

$$【 NEAP[mEq/日] = 54.5 \times (たんぱく質摂取量[g/日]) \div (カリウム摂取量[mEq/日]) - 10.2 】$$

・DASH食・地中海食 野菜や果物・豆類等を中心に摂取。肉類の摂取を減らす。

・「PLADO」 たんぱく質50%以上が植物由来のたんぱく食

おすすめ!

食物繊維が豊富な食事は、食事性酸負荷の軽減、リンや尿毒素の減少により

腎臓病の進行を遅らせる可能性があります。

たんぱく質が多く含まれる食品

動物性	植物性
肉	乳製品
魚	卵
	大豆製品

*野菜摂取目標量が摂取できているのは約4割程度。・・・野菜や果物、とれていますか？

※ただし、腎臓病が進行するなど血液中のカリウムが高い方は、摂り過ぎないように要注意！！

全く食べないと予後悪く、摂り過ぎないように程よくとる・・・難しいですね。
 ぜひ、管理栄養士にお気軽にご相談下さい！（腎臓病療養指導士の資格を持った管理栄養士がいます。）
 まずは、カリウム上昇の要因になっている食事は何かをお調べします。
 薬剤を使用しながら、腎機能に応じたカリウム管理を行い、野菜・果物を可能な範囲で摂取
 することをおすすめしています。

