
家族の透析食研究に関わった一例

～「父のためにできる事」東北地区代表全国大会出場～

久米万寿子、和田芙美子、米谷純子
相馬亜紀子^{*}、永田理紗^{*}、佐々木綾香^{*}
秋田赤十字病院医療技術部栄養課、同 医療社会事業部
秋田県立秋田北高等学校^{*}

One sample related to the familys dialysis food research announcement

～「Thing that can be done for father」

Tohoku district representative national convention entry ～

Masuko Kume , Fumiko Wada , Jyunko Yoneya

Akiko Souma ^{*} , Risa Nagata ^{*} , Ayaka Sasaki ^{*}

Medical Technology part nourishment section Akita Red Cross hospital

Medical Treatment social worker part Akita Red Cross hospital

Akita prefectural Akita north high school ^{*}

<はじめに>

この研究発表は、全国高等学校家庭クラブ研究発表大会鳥取大会において第3位に輝いた。週3回の血液透析を受け、生活や食事に制約を受けている父のために透析食を研究し、おいしい食事を楽しんでもらい、充実した食生活を送って欲しいという家族の願いから取り組まれた。この研究に専門的な立場からアドバイスをを行い関わったので報告する。

<患者紹介>

○男性：50才 ・病名：慢性糸球体腎炎 ・透析開始日：2003/12/20

○栄養指導日：① 2004/01 ② 2007/01

①透析導入時の食事

②水分管理（体重増加7kg）

指示栄養量：熱量2000Kcal 蛋白質：70g 塩分7g 水分：1000ml P・K制限有

○生活及び食事背景：透析患者の生存率は低い好きなようにしたいという思いが強い。

・朝食なし習慣化（変えられない） ・昼食は外食全量摂取（麺、弁当） ・夕食満腹摂取

・ 晩酌ウイスキー 200ml（時に多くなる）・アイスクリーム2個（毎日ではない）

・服薬コンプライアンスが悪い

○指導後の患者家族の対応

- ・非透析日の昼食は妻が弁当と飲み物を準備
- ・晩酌は量を決めて呑むようになった
- ・アイスクリーム継続摂取
- ・服薬は娘が管理し改善傾向

○指導後1ヶ月の検査ではP、体重増加は以前高値であったが、3ヶ月以降には改善の兆しが見られた。

<研究内容>

| | Alb g/dl | Bun mg/dl | Cre mg/dl | K mmol | Ca mg/dl | P mg/dl | 体重増加 kg |
|---------|-----------------|--------------|--------------|-----------|-------------|------------|------------|
| 指前検査 | 3.5 | 107.8 | 16.36 | 5.7 | 7.9 | 9.5 | 7 |
| 指後1ヶ月 | 3.4 | 94.8 | 14.63 | 5.1 | 7.8 | 7.1 | 5.7 |
| 指後3ヶ月以降 | 3.5 ~ 3.7 | 70~ 90 | 13~ 15 | 4~5 | 8~ 8.4 | 4~6 | 2~5 |

表1

I、実施計画

- 1 実態調査 ①食事制限の確認 ②父の食事と生活調査時間
- 2 問題点の把握
- 3 実践活動 ①献立の工夫 ②透析食に挑戦 ③秋田赤十字病院訪問
- 4 研究の発展

II、実施状況

1 実態調査

①食事制限の確認

医師からの指示栄養量と本人の栄養摂取基準を比較し、必要量の再確認をした。

②父の食事と生活時間調査

透析の翌日は食欲がなく朝食を摂らない。昼食は弁当が主体、夕食は一汁三菜とブランデーを楽しんでいた。摂取量を確認したところカリウム、リン、塩分が特に過剰傾向が見られた。

生活では、週末の土日は透析がないため特に浮腫みがひどく、大好きな果物も我慢していると言っていた。

2 問題点の把握

| | 9/ | | | | | 10/ | | | | |
|---|---|---|---|---|---|--|--|---|--|--------------------------------------|
| | 27 (木) | 28 (金) | 29 (土) | 30 (日) | 1 (月) | 2 (火) | 3 (水) | 4 (木) | 5 (金) | 6 (土) |
| 朝 | 水 | バターロール 牛乳、ジャム | 水 | 水 | 水 | 水 | 水 | 水 | 水 | 水 |
| 昼 | 米飯 えび蓮炒め 鰻のからあげ 野菜サラダ のりの佃煮 果物缶 ウーロン茶 | ラーメン アイス 薬用水 | お弁当 たまごやき おひたし (ほうれん草) しょうが焼き 漬物・ごはん | お弁当 ゆでたまご ゆで野菜 鶏肉ソテー 漬物・ごはん | お弁当 (幕の内) いか焼き 生野菜 かまぼこ 漬物・ごはん | お弁当 野菜と豚肉の 炒めもの おひたし 漬物・ごはん | お弁当 (幕の内) いか焼き たまご焼き 塩麴焼き 漬物・ごはん | お弁当 (幕の内) いか焼き たまご焼き 塩麴焼き 漬物・ごはん | お弁当 かまぼこ 生野菜 かまぼこ 漬物・ごはん | お弁当 いか焼き 生野菜 かまぼこ 漬物・ごはん |
| 夜 | ブランデー 米飯 味噌汁 焼き魚 豆腐サラダ 野菜炒め 薬用水 | ブランデー 米飯 味噌汁 牛肉とピーマン 炒め 野菜サラダ 発泡酒 | ブランデー カレーライス ビール | ブランデー すし ビーフステーキ 味噌汁 | 肉炒め 野菜炒め 米飯 味噌汁 油揚げと大根 サラダ | ブランデー 米飯 味噌汁 金目鯛と豆腐 の煮付け 根菜サラダ 大学ポテト | 日本酒 米飯 味噌汁 ビーフストロガ ノフ かに風味サラ ダ 切干大根と 卵炒り | ブランデー 米飯 味噌汁 豚キムチ并 いかの刺身 | 米飯 味噌汁 いかの刺身 鶏肉のブルコ ギ 餃子 たたき胡瓜 | ブランデー 米飯 味噌汁 マグロの刺身 エビカツ |

表2 食事調査表

①リン、カリウム、塩分の摂取が多い

②週末には特に水分量（塩分）を特に控える必要がある

3 実践活動

①献立の工夫

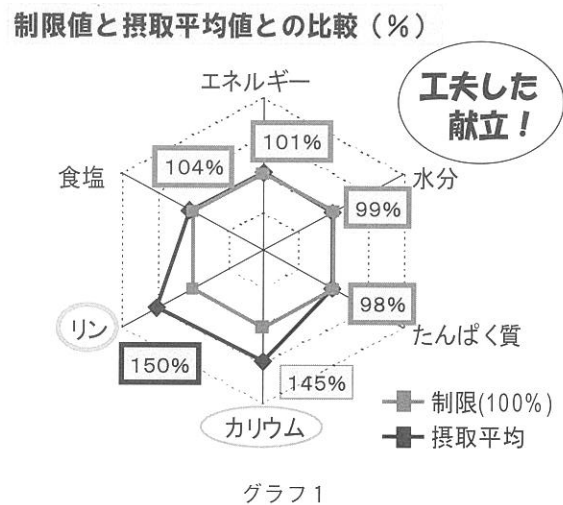
リン、カリウムを減らす工夫を用いて肉魚、乳製品を抑える、野菜芋類は茹でる、生野菜は水に晒すなどをポイントにした。

②透析食に挑戦

メニューで工夫した点は香辛料、香味野菜、酢等を利用し減塩に、茹でたり水に晒して低カリウムに、材料の水切りをよくし、主食をご飯に、味噌汁は汁を残し水分調整を行った。

メニューの摂取平均値と父の制限値を比較するとエネルギー、蛋白質、食塩、水分は制限値とほぼ一致したがリンは150%と過剰だった（グラフ1）。

食事制限に添う献立作成の難しさを実感した。



③秋田赤十字病院訪問

そこで専門家からのアドバイスをいただくために赤十字病院を訪問した。

指導内容は乳製品は1日1品以内、魚はよりリンの少ない魚に、加工食品を控える。外食時も摂取制限を意識し控える等とても参考になった。

そしてアドバイスを基に再度透析食に挑戦し、ほぼ指示量に近い献立の作成に成功した。今後も定期的にアドバイスをいただくつもりである。

4 研究の発展

この研究を発展させるためには、家族で協力できることと父が改善する点を話し合い、母と私は透析食の徹底を継続、父は外食でのリン摂取に気をつけることを確認した。また父専用の

「外食ハンドブック」を作成し活用してもらうことにした。

さらに果物の好きな父のために、果物風味の手作り「もろこし」を作成し、父も気にいってくれた。

この研究を赤十字病院の透析センターで発表し、励ましの言葉や前向きな意見をいただき、また「もろこし」も好評であった。

Ⅲ、成果とまとめ

- ①透析について理解を深めることができた
- ②父の食事の充実を図り調理技能を向上できた
- ③家族の絆が深められた

父は「透析が必要になり、少なからず心身に負担を感じている生活ではあるが、娘がこのような研究を通して食事に協力してくれた事は、とてもうれしく感謝している。また実際においしかった。」と評価してくれた。たとえ制限があっても工夫次第で食事を充実させられる事、また家族の思いやりやコミュニケーションが大切だということを実感した。

これからも家族の一員として、父の健康を気遣い、可能な限り力になっていきたい。

<研究内容についての考察>

①当院での発表において

- ・患者や家族がお互いの思いや生活、食事を見直す良い機会となった。
- ・患者や家族が前向きに取り組み、それをスタッフが支えることにより、より絆が深まり患者にとっては、生きる希望にも繋がることの実感を得ることができた。

②この研究を通じて

- ・患者や家族が気軽に栄養相談できる事の大切さを感じた。

このため地域の方々が自ら健康的な生き方を導きだせるように、私たち栄養士が培ってきた知識や技術を地域に還元していかなければと強く思った。

参 考 資 料

- ・桃仁会病院院長 小野利彦：「透析を受けられる患者さんへ」
- ・全国腎臓病協会：SSK 全腎協情報ガイドブック
- ・昭和大学横浜市北部病院 衣笠えり子：透析患者さんのための水分管理ハンドブック
- ・大阪市立大学大学院医学研究科代謝内分泌病態内科教授 西沢良紀：リンをコントロールして血管を健やかに
- ・順天堂大学医学部腎臓内科教授 富野康日巳、料理研究科 堀江ひろ子、管理栄養士 酒井紀子：

腎臓病を治すらくらくレシピ

- ・畑 明美：調理科学 vol.23 「調理と無機質」
- ・成美堂出版：栄養の基本がわかる図解事典
- ・代一学習社：生活ハンドブック資料&成分表