

サルコペニア対策：食事編

加齢での筋肉量の減少・筋力の低下

慢性腎臓病（CKD）の場合、サルコペニアを合併しやすく、
ステージが進むとさらに発症しやすくなります。

たんぱく質やエネルギー（カロリー）不足以外にも、腎臓が弱ったことによって
起こるさまざまな要因でサルコペニアを発症します。

サルコペニアの予防に必要な
たんぱく質量 CKDを持たない
健康人（一般）の場合

標準体重1kgあたり

1.2 ~ 1.5g

骨粗鬆症、寝たきりにならないための予防・改善には、標準体重1kgあたり少なくとも1.0g以上、1.2～1.5g程度のたんぱく質摂取とバランスの取れた食事が推奨されています。

腎臓をいたわるための
たんぱく質量

G3aの場合
標準体重1kgあたり

1.0g以下

G3bの場合
標準体重1kgあたり

0.8g以下

たんぱく質の燃えカスは腎臓からしか排泄できないため、以下の通り管理が必要です。

- ステージG3aでは0.8～1.0g/kg/日
- ステージG3b以降では0.6～0.8g/kg/日

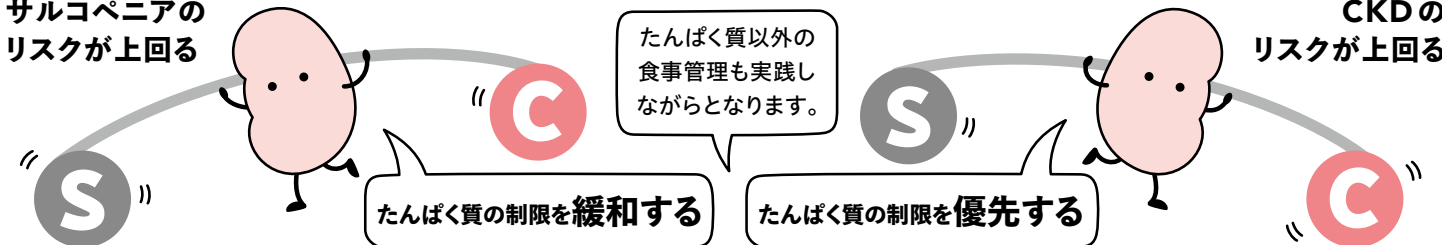
たんぱく質の摂り方はどっちにすればいいの？

たんぱく質をたくさん摂れば
腎臓に負担をかけるし、
減らせば筋肉が減っちゃうし...

G3以上ではたんぱく質制限の緩和を検討することも

たんぱく質管理を緩和する場合、GFR（腎臓の機能）や尿蛋白量だけではなく、腎臓の弱り方の速度や病気の進行リスク、サルコペニアの程度から専門家が総合的に判断します。自己判断は禁物です。

サルコペニアの
リスクが上回る



CKDの
リスクが上回る

監修

北島 幸枝 日本腎栄養代謝研究会、東京医療保健大学 医療保健学部 医療栄養学科 准教授

坂本 杏子 日本腎栄養代謝研究会、医療法人惺陽会 札幌ふしこ内科・透析クリニック 栄養部 部長

運営

一般社団法人ピーベック

制作

腎臓病情報サイト「じんラボ」



みんなで作ろう、これからの医療

with Kidney プロジェクト

<https://www.jinlab.jp/withkidney/>

患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド



<https://ppecc.jp/>



じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための

<https://jinlab.jp/>

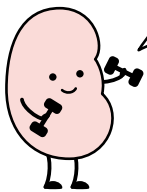
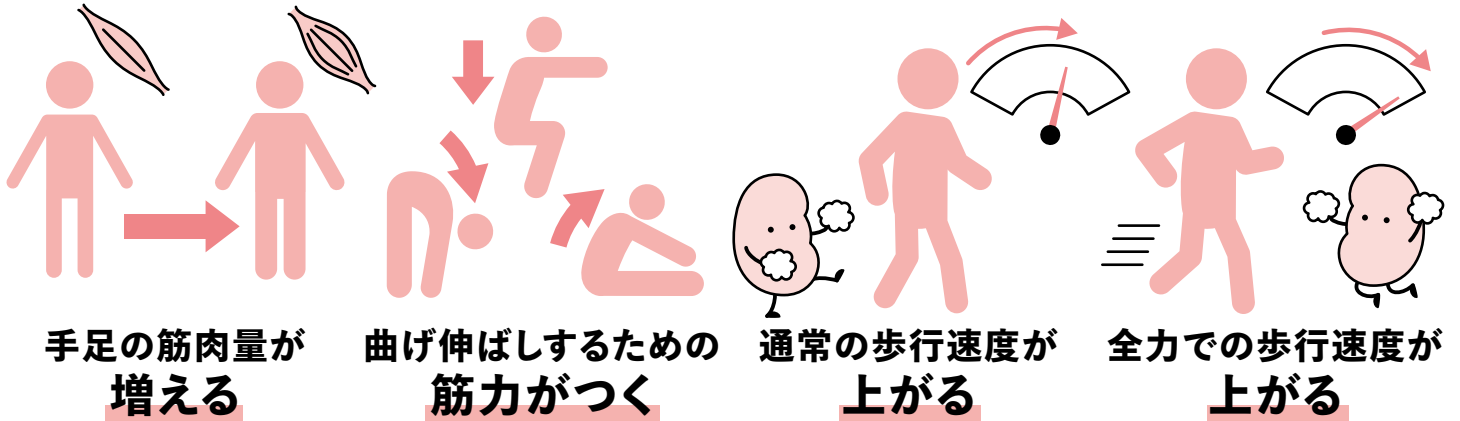


サルコペニア対策：運動編

加齢での筋肉量の減少・筋力の低下

運動はサルコペニアの予防・改善（治療）に有効だけでなく
身体機能とQOLを改善させます。

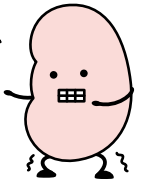
運動がもたらす効果



予防については特に筋力トレーニングが有用と考えられています。どんな運動（身体活動）をどの程度の量で実施するかは、主治医をはじめとする専門家の指示に従いましょう。腎臓を守るための運動の基本的な知識は「運動で腎臓を保つセット」をご覧ください。



運動で腎臓を保つセット



サルコペニアの治療は、食事だけ、運動だけの対策よりも、複数の対策を
組み合わせた場合の方が効果的です。※ ※長期的には証明されていません

サルコペニア、ロコモティブシンドローム、フレイルの関係



監修

北島 幸枝 日本腎栄養代謝研究会、東京医療保健大学 医療保健学部 医療栄養学科 准教授

坂本 杏子 日本腎栄養代謝研究会、医療法人惺陽会 札幌ふしこ内科・透析クリニック 栄養部 部長

運営

一般社団法人ピーベック



https://ppecc.jp/

制作

腎臓病情報サイト「じんラボ」



腎臓病に関わる人の幸せのための

https://jinlab.jp/



みんなで作ろう、これからの医療

with Kidney プロジェクト

https://www.jinlab.jp/withkidney/

患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド

