



# 腎教室だより

2024年度 第1号



新生会第一病院腎臓病教室チーム発行

## 腸と腎臓には密接な関係があることを知っていますか

腎臓内科 医師 不破大祐

### 腸と腎臓の関係 ～腎臓病に「腸活」が効く！？～



慢性腎臓病(CKD)で通院しているBさん。  
今日は定期診察の日。

どうやら、お困りごとがあるようです。



Bさん

今日も、腎臓の数値が安定していて良かったです。

ところで…便秘で困ってるんですよ。  
まあ、腎臓の先生に話しても仕方ないでしょうけど。

いえいえ、腎臓以外の質問でも構いませんよ。

腸には100兆個の多種多様な細菌が生息しています。  
これを腸内フローラと呼びます。

腸は、食べ物を消化する働きだけでなく、免疫機能やホルモン分泌を介して、全身の臓器に影響を与えます。

腎臓と腸には密接な関係があることが分かっています、

ちょうじんれんかん

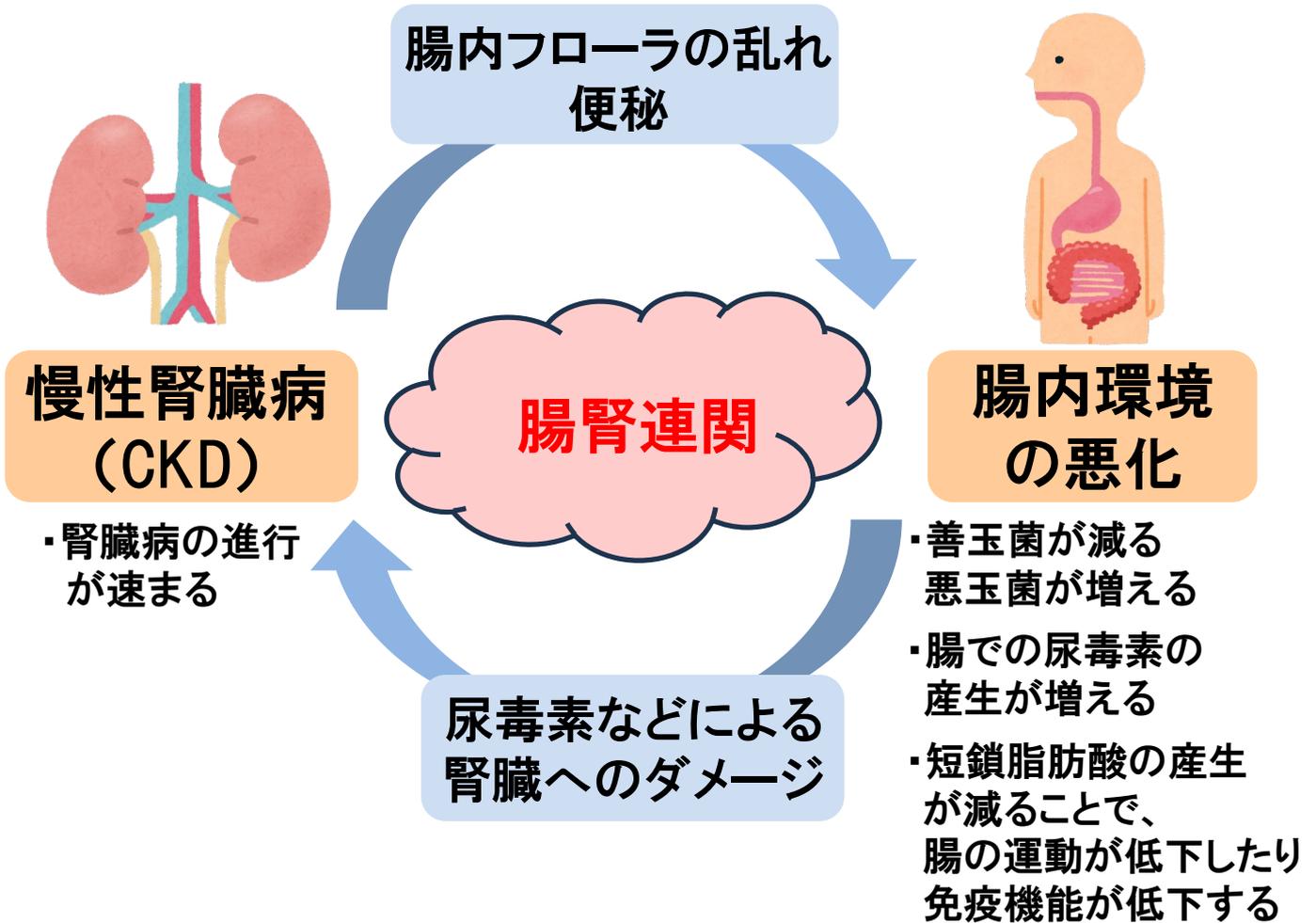
この相互関係を腸腎連関といいます。



担当医

腸と腎臓の関係について、次のページでご説明します。

- ・CKDの患者さんでは、**腸内環境が悪化している**ことが分かっています。
- ・反対に、腸内フローラが乱れたり、腸の免疫機能が低下すると、**CKDの悪化が促進される**ことも分かってきました。



## CKD患者さんの腸活ルール

### 生活習慣の改善

- ・食事はきちんと1日3食とりましょう。**食物繊維**を摂取しましょう
- ・**運動習慣**をつけましょう
- ・**十分な睡眠**をとりましょう



### 薬物治療など

- ・プロバイオティクス(善玉菌の摂取:食品、整腸剤)
- ・緩下剤(便秘の薬)
- ・球形活性炭(腸内の尿毒素を吸収する薬)



## 腸腎関連

# 腸内環境を整える食事の工夫

臨床栄養科 管理栄養士 平賀恵子

腸内環境のバランスは日々、様々な要因(加齢、ストレス、過労等)によって変化しています。腎不全患者さんはカリウム制限による食物繊維の摂取不足や、運動量低下、内服薬の影響で便秘になりやすくなります。加えて抗菌薬の投与などの原因で腸内環境のバランスが崩れやすくなります。



腸内環境を整える＝腸活のためには善玉菌の占める割合を増やすことが大切！

善玉菌を含むものと善玉菌を増やす作用があるものを一緒に食べて腸内に多くの種類の菌を増やしましょう！

### 善玉菌を含むもの (プロバイオティクス)

腸内フローラのバランスを改善し体によい影響を与える生きた微生物。ビフィズス菌や乳酸菌、酪酸菌、ガセリ菌等、ヨーグルト、納豆、キムチ、麴、みそ等の発酵食品に含まれます。

※食塩、たんぱく質の摂りすぎには注意しましょう



### 善玉菌を増やすもの (プレバイオティクス)

腸内にもともと存在する善玉菌を増やす作用があるもの。

**オリゴ糖** 腸内の善玉菌の栄養源となり、腸内環境を整えます。



**食物繊維** 2種類の食物繊維があり、働きが異なります。

不溶性食物繊維 (水に溶けない繊維：穀類、野菜、豆、きのこなど)

水分を吸収して便のかさをふやし、腸の運動を活発にする。

※摂りすぎるとお腹が張るなど症状が悪化する事もあります。



すじすじ

水溶性食物繊維 (水に溶ける繊維：海藻、こんにゃく、オクラ、山芋、果物など)

善玉菌の栄養源となり腸内環境を整える。

便を柔らかくし、すべりやすくする。

余分な糖・脂をからめて排出する。

水溶性食物繊維には腸内細菌に発酵・分解されやすいものとされにくいものがあり、便秘や下痢対策には**高発酵性の水溶性食物繊維 (グァーガム分解物等)**がお勧めです。詳細は担当の管理栄養士にお尋ねください。



ネバネバ・とろり



腸内環境を整えるためには上記の食品をどれか1つだけを摂り続けるのではなく、まずはバランスの良い食事を摂ることが基本です。その上で腸内環境を整える食品を加えていく事が効果的です。食塩やたんぱく質、カリウムなどの制限があるなかでも腸内環境を良い状態に保つための食事を取り入れていきましょう！

便秘はCKD発症・進展のリスクになる可能性があります。食事や生活習慣を改善しても便秘の症状が良くならない場合は主治医に相談しましょう。

## 医療機関で処方される主な便秘薬について

## ★便をやわらかくする薬

便をやわらかくすることで、排便時の痛みの軽減も期待できます



## ★大腸を動かす薬(刺激性下剤)

大腸を刺激してぜん動運動(便を肛門の方へ移動させる動き)を引き起こします



## ★漢方薬

大腸の動きを整える作用がある漢方薬を体質に合わせて使用します

## ★便をやわらかくし、大腸を動かす薬

(胆汁酸トランスポーター阻害薬)  
腸内の水分分泌を増やし、便をやわらかくします。また、ぜん動運動を活発にします。

## 便秘薬のQ&amp;A

## Q ドラッグストアに売っている便秘薬を買ってもいい？

市販の便秘薬にはCKD患者さんにとって飲みすぎると有害なものもあります。購入を検討する際は、必ず腎臓専門医か薬剤師に相談しましょう。

市販の鎮痛剤も相談してくださいね。



## Q プロバイオティクスの医薬品ってなに？

医療用医薬品としては、**整腸剤**が該当します。**抗生物質が原因の下痢に対して処方されることが多いですが、便秘症にも有効**です。最近研究もされており、多岐にわたる領域で処方されています。

## Q 便秘薬と整腸剤はどのように違うの？

整腸剤は腸内環境を整え、穏やかな作用で便秘を解消するのに対し、便秘薬は腸を刺激したり、便をやわらかくすることで解消します。

## Q 整腸剤とヨーグルトを一緒に飲んでも大丈夫？

大丈夫です。複数種の有用菌を同時摂取するため、相互補完的な効果が期待できる可能性があります。



## Q 整腸剤との相互作用に気をつける食品やお薬は？

**整腸剤との飲み合わせで問題となる薬はほとんどありませんが**、市販薬の中で納豆菌を配合した整腸剤の場合、血液をサラサラにするワルファリンという薬と一緒に服用するとワルファリンの効果が弱まってしまう可能性があります。購入の際は薬局の薬剤師に相談しましょう。

参考文献: 薬局2024年5月 Vol.75 No.6



—お気軽にお問い合わせください—

社会医療法人 名古屋記念財団 新生会第一病院  
〒468-0031 名古屋市天白区高見町1302 電話: 052-808-2100