11月 栄養便り

immunity 免疫力を高めよう

透析患者の死因

	2017年		2024年	
1位	心不全	24%	感染症	24.2%
2位	感染症	21%	心不全	19%
3位	悪性腫瘍	9%	悪性腫瘍	7.4%
4位	脳血管障害	6%	悪液質・尿毒症・老衰	7.4%
5位	心筋梗塞	3.8%	脳血管障害	5.1%

感染症が一位に

参照：慢性透析患者　原疾患と性別，2024　https://www.jsdt.or.jp/dialysis/

透析患者は免疫が低下しやすい…何故か？

→尿毒素の蓄積
透析で除去しきれない老廃物(ウレミックトキシン)が、白血球やリンパ球の働きを弱める

→栄養不良と代謝異常
低栄養などにより、免疫細胞を作るエネルギーやたんぱく質が不足

→医療処置の負担
シャント穿刺などにより外部から細菌が入りやすいリスクがある

感染症を予防するには？

手洗い・うがい
透析前後・食事前・トイレ後に必ず石鹸でしっかり手洗いをする

ワクチン接種
インフルエンザ・肺炎球菌・帯状疱疹などのワクチンを打つ

体調管理
発熱や咳などの症状があればすぐに診察を受けるようにする

栄養管理
充分なエネルギーやたんぱく質、ビタミンや食物繊維などをバランスよく摂る

おすすめ食材

腸内環境を整える



抗酸化・粘膜保護



身体を温める

