

## 食事制限、さもなくば透析

松浦 俊博

「このペースで腎機能が下がると六年後には透析が必要になるかもしれない」。二年前から通う主治医の一言が突き刺さった。「透析！ 家族に迷惑をかける」

一月末に受けた血液検査結果を、二月末の定期受診日に説明してもらった。検査記録の中で、腎機能を示すGFR値が毎年下がり六〇を切ったことと、動脈硬化の指標となるBNP値が急に上がったことに注目し、血糖を下げる生活をすよう強く勧められた。頸動脈の超音波検査で動脈硬化があることはわかっており、彼の処方により血圧は低く抑えられていた。

血糖値自体は許容上限値ではあるが、GFRとBNPを改善するには血糖を下げるしかないと判断だ。彼は大学病院で長く臨床に携わられた循環器内科の専門医だ。妻の不調の原因も見抜いてくれた方で、妻と私は信頼している。

妻が「食事は私に任せなさい。他のものは食べないこと。お酒も普段は飲まないこと」とありがたい指示を出してくれた。模範食としたのが病院食。一食一六〇〇kcalに収まる量とは！ ご飯は一五〇gで茶碗にしょんぼり。みそ汁は薄めて椀の三分の一深さ程度。その代わり野菜は山盛りで、以前はせいぜい二品だったのが四品くらいに増え、小皿に分けて出してくれる。肉類は魚一切れか鶏肉か豚肉を少々。おやつは無く、腹がすけば蒟蒻の小片を少し食べる。味付けは、もちろん砂糖は使わず、醤油は薄めたものを少し。だしは使わない。酒は、ビールや日本酒は駄目。焼酎のみ少量を啜るのは可とする。

一方、適度な運動が必要ということで、冬の間さぼっていた毎日の「六義園まで散歩」の約一時間を復活。さらにお使いなど三kmほどが加わる。最初はエネルギー不足で血圧も九〇台に下がり、フラフラして夜も早く床に就いていた。その後、魚や肉類の量を増やしてくれたこともあり、体が慣れてきたようだ。

七月に次回の検査を受ける予定だが、いい方向に変化することを祈っている。大福やおはぎはもう食べられないのだろうか。