

サクセス管理栄養士講座

# 臨床栄養学Ⅱ

## 追 補

学会ガイドラインの新規公表（①～⑧）および正誤表（⑨）

### もくじ

① 成人における血圧値の分類（本文 p. 46）	1
② 診察室血圧に基づいた心血管病リスク層別化（本文 p. 46）	1
③ 生活習慣の修正項目（本文 p. 47）	2
④ 降圧目標（本文 p. 48）	2
⑤ 栄養に関する虚血性心疾患の一次予防ガイドライン（本文 p. 53）	3
⑥ 心筋梗塞二次予防のための食事療法（本文 p. 53）	3
⑦ 成人の慢性腎臓病（CKD）の食事療法基準（本文 p. 66）	4
⑧ ㊦ 食物アレルギー ㊧ 栄養ケア計画・実施・評価（本文 p. 91, 92）	4
⑨ 正誤表	5

法改正・訂正・正誤等の追加情報につきましては、弊社ホームページ内にてご覧いただけます

<http://www.daiichi-shuppan.co.jp/>

**第一出版**

① 表9-D-1 成人における血圧値の分類 (mmHg)

分 類		収縮期血圧	拡張期血圧
正常域血圧	至適血圧	<120	かつ <80
	正常血圧	120~129	かつ/または 80~84
	正常高値血圧	130~139	かつ/または 85~89
高血圧	I 度高血圧	140~159	かつ/または 90~99
	II 度高血圧	160~179	かつ/または 100~109
	III 度高血圧	≥180	かつ/または ≥110
	(孤立性) 収縮期高血圧	≥140	かつ <90

資料) 日本高血圧学会：高血圧治療ガイドライン2014 (2014)

② 表9-D-2 診察室血圧に基づいた心血管病リスク層別化

リスク層 (血圧以外の予後影響因子)	血圧分類	I 度高血圧 140~159/ 90~99mmHg	II 度高血圧 160~179/ 100~109mmHg	III 度高血圧 ≥180/ ≥110mmHg
	リスク第一層 (予後影響因子がない)		低リスク	中等リスク
リスク第二層 (糖尿病以外の1~2個の危険因子, 3項目を満たすメタボリックシンドロームのいずれかがある)		中等リスク	高リスク	高リスク
リスク第三層 (糖尿病, CKD, 臓器障害/心血管病, 4項目を満たすメタボリックシンドローム, 3個以上の危険因子のいずれかがある)		高リスク	高リスク	高リスク

資料) 日本高血圧学会：高血圧治療ガイドライン2014 (2014)

③ 表9-D-3 生活習慣の修正項目<sup>41</sup>

1. 減塩	6g/日未満
2 a. 野菜・果物	野菜・果物の積極的摂取*
2 b. 脂質	コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える 魚（魚油）の積極的摂取
3. 減量	BMI〔体重(kg)÷身長(m) <sup>2</sup> 〕が25未満 <sup>42</sup>
4. 運動	心血管病のない高血圧患者が対象で、有酸素運動を中心に定期的に（毎日30分以上を目標に）運動を行う
5. 節酒	エタノールで男性20～30mL/日以下、女性10～20mL/日以下
6. 禁煙	（受動喫煙の防止も含む）

生活習慣の複合的な修正はより効果的である

注) \*重篤な腎障害を伴う患者では高カリウム血症を来すリスクがあるので、野菜・果物の積極的摂取は推奨しない。糖分の多い果物の過剰な摂取は、肥満者や糖尿病などのカロリー制限が必要な患者では勧められない。

資料) 日本高血圧学会：高血圧治療ガイドライン2014（2014）

④ 表9-D-4 降圧目標

	診察室血圧	家庭血圧
若年，中年，前期高齢者患者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満
後期高齢者患者	150/90mmHg 未満 （忍容性があれば140/90mmHg 未満）	145/85mmHg 未満（目安） （忍容性があれば135/85mmHg 未満）
糖尿病患者	130/80mmHg 未満	125/75mmHg 未満
CKD 患者（たんばく尿陽性）	130/80mmHg 未満	125/75mmHg 未満（目安）
脳血管障害患者 冠動脈疾患患者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満（目安）

注) 目安で示す診察室血圧と家庭血圧の目標値の差は、診察室血圧140/90mmHg、家庭血圧135/85mmHgが、高血圧の診断基準であることから、この二者の差を当てはめたものである。

資料) 日本高血圧学会：高血圧治療ガイドライン2014（2014）

⑤ 表9-D-5 栄養に関する虚血性心疾患の一次予防ガイドライン

目 標	備 考
動物性たんぱく質比率は40～50%に 糖質エネルギー比を50%以上に	オリゴペプチドには高血圧改善作用をもつものもある VLDLの増加を伴う場合には特に果糖，砂糖を過剰摂取しない。穀物の摂取が勧められる
食物繊維の十分な摂取	成人男性19g/日以上，女性17g/日以上が目標
脂質エネルギー比は成人で20%以上 30%未満	S：M：P で3：4：3程度， $n-6$ ： $n-3$ は4：1が目安（ $n-3$ の抗動脈硬化作用から増加もよい）。トランス脂肪酸は総エネルギーの2%を超えず，飽和脂肪酸の摂取枠内に
抗酸化物質の摂取	ビタミンE・C，カロテノイド，ポリフェノール。他に十分 量摂取が求められるのは葉酸，ビタミンB <sub>6</sub> ・B <sub>12</sub> など
ミネラルの適正量摂取	食塩は成人男性9.0g/日未満，女性7.5g/日未満が望ましい。 高血圧予防には食塩摂取量6g/日以下推奨，カリウム（18歳 以上）3,500mg/日が望ましい
アルコール摂取量は過量としない	エタノール換算で男性20～30mL/日以下，女性10～20mL

資料) 循環器病の診断と治療に関するガイドライン（2011年度合同研究班報告）：虚血性心疾患の一次予防ガイドライン2012年改訂版（2012）

⑥ 表9-D-6 心筋梗塞二次予防のための食事療法

1. 血圧管理	減塩1日6g未満とする 1日純アルコール摂取量を30mL未満とする 毎日30分以上の定期的な中等度の運動が高血圧の治療と予防に有用である
2. 脂質管理	体重を適正（標準体重＝身長(m)×身長(m)×22）に保つ 脂肪の摂取量を総エネルギーの25%以下に制限する 飽和脂肪酸の摂取量を総エネルギーの7%以下に制限する 多価不飽和脂肪酸，特に $n-3$ 系多価不飽和脂肪酸の摂取量を増やす コレステロール摂取量を1日300mg以下に制限する
3. 体重管理	BMIを18.5～24.9kg/m <sup>2</sup> の範囲に保つようにカロリー摂取とエネルギー消費のバランスを考慮し，指導する
4. 糖尿病管理	糖尿病を合併する患者では，HbA1c7.0%（国際標準値，JDS値では6.6%）未満を目標に，体格や身体活動量等を考慮して適切なエネルギー摂取量を決定し，管理する

資料) 循環器病の診断と治療に関するガイドライン（2010年度合同研究班報告）：心筋梗塞二次予防に関するガイドライン2011年改訂版（2013年9月13日更新版）改変

⑦ 表9-E-8 成人の慢性腎臓病（CKD）の食事療法基準<sup>▲</sup>

ステージ	エネルギー (kcal/kg/日)	たんぱく質 (g/kg/日)	食塩 (g/日)	カリウム (mg/日)
G1* (GFR≥90)	推奨：25～35 肥満症例では 体重に応じて 20～25を指導 してもよい	過剰になら ないよう注意	高血圧があれば 6未満	高カリウム血症が あれば1,500未満
G2* (GFR60～89)		0.8～1.0	6未満	
G3a (GFR45～59)				
G3b (GFR30～44)				
G4 (GFR15～29)		0.6～0.8		
G5 (GFR<15)				

注) kg：身長 (m)<sup>2</sup>×22として算出した標準体重、 GFR：糸球体濾過量 (mL/分/1.73m<sup>2</sup>)

禁煙、BMI<25はすべてのステージで指導

\*G1, G2においては、たんぱく尿の指標のうちA1を含まない。

資料) 日本腎臓学会：CKD 診療ガイド2012 (2012)

⑧ a 食物アレルギー

② 栄養ケア計画・実施・評価

⑤厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」(2007)等：特定のアレルギー体質をもつ場合、アレルギー予防の観点から、次のものを控えている。

- ・発症数が多く、重篤度が高いもの：えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生
- ・重篤な健康被害がみられているもの：あわび、いか、いくら、カシューナッツ\*、ごま\*、さけ、さば、牛肉、鶏肉、豚肉、大豆、やまいも、オレンジ、キウイフルーツ、もも、りんご、バナナ、くるみ、まつたけ、ゼラチン

補足 | \*平成25 (2013) 年 9 月に新たに追加された (表 9-L-2)。

表9-L-2 アレルギー食品の表示対象品目

表示の義務／奨励		表示対象品目
表示を義務付け	特定原材料 (7品目)	えび、かに、卵、乳、小麦、そば、落花生
表示を奨励	特定原材料に準じるもの (20品目)	あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ <sup>▲</sup> 、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆 <sup>▲</sup> 、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

注) 表示が義務付けられている7品目、表示が奨励されている20品目ともに、上記の名称以外を用いた代替表記、またアレルギー原因食品の含有が明白な場合は、食品名そのものではなく、特定加工食品名による表記が認められている。

例) 卵の代替表記：タマゴ、エッグ等、特定加工食品名表記：マヨネーズ、親子丼、オムライス等

⑨ 正誤表

本文中、下線部に誤りがございました。お詫びして訂正申し上げます。

p. 50 上から22行目	<p style="text-align: center;"><b>誤</b></p> <p>直接測定法にて測定する。</p> <p style="text-align: center;">→</p> <p style="text-align: center;"><b>正</b></p> <p>non HDL-C を使用する。</p>
p. 131 下から6行目	<p style="text-align: center;"><b>誤</b></p> <p>5 <u>糖尿病</u></p> <p style="text-align: center;">→</p> <p style="text-align: center;"><b>正</b></p> <p>5 糖原病</p>

