えっ!? 8人に1人が… あなたも 慢性腎臓病(CKD) の予備群かもしれません。

紙上採録　CKDセミナー in 東京

2月11日(木)、有楽町朝日ホールで開催

企画・制作 朝日新聞社広告局 広告特集

慢性腎臓病(CKD)を知っていますか?

腎臓の機能が低下する慢性腎臓病(CKD)は、腎不全が進行するだけでなく、心臓や血管の病気を発症するリスクが高まります。生活習慣や食生活の改善で発症や進行を防ぎましょう。

主催／バイエル薬品株式会社、公益財団法人 日本腎臓財団
共催／朝日新聞社広告局
後援／東京都、日本医師会、東京都医師会、日本腎臓学会、日本透析医学会、日本臨床工学技士会、日本腎不全看護学会、全国腎臓病協議会、東京腎臓病協議会、日本栄養士会、日本薬剤師会、日本腎臓病薬物療法学会、J-CKDI、腎臓サポート協会(順不同)

主催者挨拶(あいさつ)

● 渡部 俊博 氏（バイエル薬品株式会社 循環器領域事業部）

製薬会社には、今まで治療できなかった病気の薬剤を開発して治療の選択肢を広げていくという使命、そして安定的に薬を供給していくという使命があります。最近はもう一つ、疾患について皆さまに正しい知識を学んでいただく機会を提供することも大きな使命になっています。本日のセミナーが、腎臓病に対してどのようなことを注意すればよいのか、CKDはどんなメカニズムで進行していくかなどについて勉強するよい機会になることを願ってやみません。

● 浅野 泰 氏（日本腎臓財団 理事長）

慢性腎臓病という病名は日本でしか通用しません。CKDは世界共通の言葉で、Chronic Kidney Diseaseの略語です。3月の第2木曜日は「世界腎臓デー」です。CKDは8人に1人が発症すると言われていますが、高齢になるともっと頻度が高くなります。CKDを治療せず放置していると、やがて透析をすることになったり、腎移植が必要になったりします。それをいかに阻止するか。そのためにも本日、CKDについてたくさん学んで帰っていただきたいと思います。

第1部　講演

腎臓は海の代役！ 水分や塩分を保つ

「慢性腎臓病を考えよう ～腎臓が守ってくれること、腎臓を守ってあげること～」

● 山本 裕康 先生（厚木市立病院 院長）

生命は海で誕生し、陸に上がりました。海からの補給を絶たれ、水分や塩分・ミネラルを保つ必要から腎臓は発達しました。腎臓の重要な働きは、尿を作って老廃物を排泄することと、体の水分量を調節することです。老廃物の多くはたんぱく質の燃えかすです。三大栄養素のうち糖分と脂肪分は体内で燃えて水と二酸化炭素に分解されますが、たんぱく質だけは燃えかすが残ってしまいます。腎臓は唯一、その燃えかすを捨てる臓器です。また腎臓は、水分やミネラルのバランスをとることで体液量も調節しています。血圧を維持するためのホルモン、血液をつくるホルモン、骨の代謝を調整するビタミンDもつくっています。そのため、腎臓が悪くなると高血圧や貧血になり、骨ももろくなります。

慢性腎臓病の診断基準は、どんな原因で腎臓が悪くなったのかは別にして、腎機能の状態とたんぱく尿があるかないかの2つからチェックします(**表参照**)。たんぱく尿がなぜ出るかというと、腎臓の血液を濾過する部分(糸球体)が破壊されるからです。高血圧、糖尿病、腎炎、脂質異常症などが破壊の原因になることがわかっています。現在、透析導入原因疾患の約45％が糖尿病性腎症で、高血圧が原因となる腎硬化症も増えています。慢性腎臓病では腎不全が進行するだけでなく、脳卒中、動脈硬化症、心筋梗塞・心不全など心臓や血管の病気を多く併発することもわかっています。

腎臓を悪くしないためには腎臓のことをよく知って、コントロールすることが大事です。透析導入の原因となる糖尿病、慢性腎炎、高血圧にならないようにする、もしなってしまったら進行させないようにします。腎臓病の治療は基本的に生活指導、食事療法、薬物療法が重要です。ストレスの多い社会ですが、できるだけ生活習慣を改善して、運動しながら食事療法を行うようにします。最終的には薬物療法や透析療法もありますが、腎臓を悪化させる病気をコントロールすることがやはり重要です。腎臓病は自覚症状が乏しいので、早期発見するためにも検尿を行ってたんぱく尿や血尿の有無をチェックしてください。

表　慢性腎臓病の定義

① 尿異常、画像診断、血液、病理で腎障害の存在が明らか ～特にたんぱく尿の存在が重要～
② 糸球体濾過量＜60mL/min1.73m²
糸球体濾過量は、1分間に何mlの血液を濾し出すことができるかを示している
①、②のいずれか、または両方が3カ月以上持続する

日本腎臓学会編：CKD診療ガイド

CKD予防の一番は薄味・減塩！

「もっと知りたい慢性腎臓病と食生活のお話」

● 市川 和子 先生（川崎医科大学附属病院栄養部 部長）

慢性腎臓病の治療目標は、生活習慣の改善、食事療法が二本柱になります。生活習慣の改善ではまずは禁煙。タバコは百害あって一利なしです。飲酒は適量を心がけ、肥満の是正に取り組み、運動しましょう。食事療法では、CKD予防の一番は薄味・減塩です。減塩の目標は1日6g未満。エネルギーは十分に摂り、たんぱく質とカリウムの摂りすぎに注意しましょう。

昔から養生訓として知られる「健康十訓(則)」(**表参照**)を見てみましょう。

少塩多酢＝食塩は少なくして、酸味でいただきましょう。酸味は塩味の薄さをごまかしてくれます。減塩は高血圧の予防にもなります。

少糖多果＝砂糖は少なくして、糖分は果物や野菜で摂りましょう。最近は嗜好飲料や調理済み加工食品が増え、果実や豆類など食物繊維の多いものが摂れていません。

少肉多菜＝肉を少なくして野菜をたくさん摂りましょう。現在は健康な人でもたんぱく質の摂りすぎです。腎臓の悪い人用にはたんぱく質調整食品など治療用特殊食品が開発されています。腎臓の悪い人はカリウムの摂り過ぎにも注意が必要です。カリウムは野菜や果物に多く含まれていますが、小さく切ったり、ゆでるなどの調理の工夫で減らすことができます。腎臓の機能が悪くなるとリンが血中に増えてきます。ソーセージ、ハム、缶詰などに使われる食品添加物に含まれる無機リンは腸管からの吸収が高いとされます。

少食多噛＝腹八分目でよく噛んで食べましょう。当院入院患者を対象にした調査で、肥満者ほど大口で噛まずに早食いであることがわかりました。

少怒多笑＝笑うと免疫力が高まるとのデータがあります。

少煩多眠＝煩悩は捨ててよく眠りましょう。

少車多歩＝車を使わずに歩きましょう。車の保有率と糖尿病患者数の増加は相関しています。きちんと栄養を摂りながら運動すると筋肉がつきます。

これらがCKD対策となるので、ぜひ日々の生活で心がけてください

表　健康十訓(則)

少塩多酢	少糖多果	少肉多菜	少食多噛	少怒多笑	少衣多浴	少煩多眠	少欲多施	少言多行	少車多歩

生活改善・運動療法　食事療法

第2部　パネルディスカッション

CKDの食事療法のポイント

● パネリスト　山本 裕康 先生、市川 和子 先生
● コーディネーター　西沢 邦浩 氏（日経BP社ビズライフ局 プロデューサー）

カリウムやリンの摂りすぎにも注意

西沢　ご来場の皆さまから寄せられた質問の中から多かったテーマで話し合っていきます。やはり多いのは食事に関する質問です。CKDになると減塩やたんぱく制限などいろいろ大変です。どうしたら重荷にならずにできますか。

市川　よく食事制限と言いますが、制限という言葉がすでに重荷になるように思います。「コントロールしましょう」といって、その人に合わせて調節するとよいでしょう。食塩は基本的に食欲をそそります。その分、副作用もあるので、ほかのものでカモフラージュしてあげないといけません。刺激性のある香辛料や薬味などで代替します。醤油を使いすぎないために、スプレー式の容器に入れてさっとかけるのもお勧めです。

西沢　糖尿病の人が腎臓が悪くなると食事療法が変わり、戸惑うこともあるようです。

山本　糖尿病の食事療法では摂取カロリーが一番重要です。そのとき、塩分制限はあっても、たんぱく制限にはあまり重きを置きません。対して、腎機能が悪くなってくると、たんぱく質の燃えかすを捨てるのは唯一腎臓ですから、腎臓に負担にならないようにたんぱく質の制限も必要になってきます。たんぱく制限を始めたら、今度は栄養失調にならないように十分なカロリーをとることが必須になります。糖尿病のコントロールが悪くなるのではと心配するかもしれませんが、それに対しては薬物や運動で対処していきます。

西沢　カリウム制限はなぜ必要かという質問も来ています。

山本　腎機能が正常であれば、カリウムはナトリウム(食塩)を尿へ排出しやすくするので、カリウムを多く摂ることが推奨されています。ただ、腎機能が悪くなってくるとカリウムが排泄できなくなり、血液中にたまってきて、筋肉に力が入らなくなったり、不整脈が出たりと命に関わることもあるので、腎機能が低下すればするほどカリウムの摂りすぎは危険になってきます。

西沢　リンも腎臓に悪いことはあまり知られていません。

山本　リン自体はエネルギーのもとになったり、カルシウムと共に骨を形成したりと、私たちの体に絶対に必要な成分ですが、過剰になると動脈硬化につながり、生命予後に影響を及ぼします。リンはたんぱく質の中に含まれるため、たんぱく質の制限がリンの制限にもなっています。ただ、腎機能が本当に低下してしまった人はたんぱく制限だけではリンのコントロールが十分にできないので、その場合は低たんぱくの補助食品や、リンを吸収させない薬を用います。

西沢 邦浩 氏

市川　肉や魚にもともと入っているのが有機リンでこのリンの吸収率はさほど高くありません。問題はむしろ食品添加物に含まれる無機リンです。ハムやソーセージで肉と肉をくっつけるときに使う結着剤の中に無機リンが入っています。リンが過剰にならないようにするためには、こうした加工食品は控えめにしましょう。

西沢　本日はありがとうございました。

インターネットでもこの採録をご覧になれます。 >>> http://www.asahi.com/ad/ckd2016t/

BAYER

早く治ってほしいという
願いを、チカラに。

Science For A Better Life
よりよい暮らしのためのサイエンス

http://byl.bayer.co.jp/　バイエル薬品株式会社

日本腎臓財団のご紹介

日本腎臓財団は、昭和47年に設立され、平成23年11月には
その高い公益性が改めて高く評価されて公益財団法人の認定を受けています。
私たちは、広く一般の方々へCKD予防の大切さを知っていただくための活動、腎臓病研究者への助成、
腎臓病にかかわる医療スタッフへの研修、透析患者さんや医療者に向けた雑誌の発行、
臓器移植活動への協力など、皆様の健康に役立つための活動を公益的な立場で行っています。

公益財団法人 日本腎臓財団

当財団の活動は、皆様のご寄付、また賛助会員の皆様の会費により運営されています。
皆様のご支援を賜りますようお願い申し上げます。
(当財団は、公益財団ですので当財団へのご寄付には免税措置が受けられます。)

〒112-0004　東京都文京区後楽2-1-11 飯田橋デルタビル2F　TEL 03-3815-2989　FAX 03-3815-4988　http://www.jinzouzaidan.or.jp/