

あなたも慢性腎臓病(CKD)の予備群かもしれません。

慢性腎臓病(CKD)を知っていますか?

初期の頃はほとんど自覚症状がなく、気づかないまま進行して、命にも関わることがあるCKD。検尿などで早期に見つけ、生活習慣を見直して進行を防ぎましょう。

主催 / パイエル薬品株式会社、(公財)日本腎臓財団 共催 / 朝日新聞メディアビジネス局
 後援(順不同) / 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、日本臨床工芸士会、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、日本腎臓病協会、腎臓サポート協会

●金津一樹氏 (パイエル薬品株式会社 循環器領域事業部)

製薬会社は、新しい薬の研究・開発を行い、それを安定的に供給することを務めています。しかし、それだけではなく、疾患に関する正しい知識を皆さんに提供することも、われわれの使命だと考えています。本日お越しくださった皆

さまはCKDに関心を持ち、どうやって治療していくのか、また何に気をつければよいのかを考えておられると思います。本日のこの機会にぜひ、CKDに関する正しい知識を身につけていただければ幸いです。



●浅野泰氏 (日本腎臓財団 理事長)

CKDは、英語のChronic Kidney Diseaseの略で、「慢性の腎臓の病気」という意味です。慢性腎臓病という言葉は日本でしか通じませんが、CKDという言葉は世界中で通用します。毎年3月第2木曜日は「世界腎臓デー」と定め

られており、世界中でさまざまな啓発活動が行われています。本日は、日本を代表する2人の先生に講演していただきます。私も皆さんと一緒に勉強させていただきたいと思っていますのでどうぞ最後までご静聴下さい。



昔から養生訓として知られる「健康十訓(則)」に沿ってお話しましょう。▼少塩多酢(少食多塩)を使い、塩分を上手に使うとよいのですが、最近塩分が入っている塩コショウやカレー粉があったり、酸味も、調味料が入っている合わせ酢があります。香辛料も酢も成分表のラベルを見て塩が入っていないかを確認して使ってください。出汁をきかせる、麺類の汁は残さず、味を見ないで調味料は使用しないなど、少しでも塩分の節約をしましょう。

▼少糖多果(食品群別年次推移)厚生労働省栄養調査を見ると、果実や豆類

の摂取は減少し、嗜好飲料やジュースなどの加工食品が増加して、食物繊維の摂取量がほとんど減っています。ジュースを飲むより野菜や果物を食べましょう。野菜ジュースも人気ですが、血糖値が上がる上があります。食物繊維も少ないので、自分で噛んで食べるのが重要です。

▼肉多菜(蛋白質)質を摂りすぎると糸球体に負担がかかります。1日の蛋白質摂取目安量は0.9〜1.0g/kgですが、腎機能が3分の1以下になると3割減に抑えます。低蛋白になる分、エネルギーを十分にとらないとやせてしまいますから炭水化物や脂質を補います。低蛋白ご飯などの治療用特殊食品を上手に利用しましょう。カリウムが高いといわれ

たら減らす工夫をします。カリウムは細胞膜の中にありますので、カリウム

を多く含む野菜などは細かく切る、熱を加えることでカリウムを減らせます。電子レンジによる加熱ではカリウムは減りませんので注意してください。腎臓が悪くなるほど血液中のリンも上がります。リンを多く含むのはソーセージやハムなど加工食品、卵黄

乳製品などです。▼少食多嚼(当院で調べたところ、肥満の人ほど大食いで噛まずに早食いでいた。少しずつよく噛んで食べましょう。野菜を先に食べると血糖値の上がり方がゆるやかに

なります。▼少糖多歩(糖尿病の患者数と自動車保有台数がきれいに相関しています。車が増えることは歩数が減っていることを意味します。運動と栄養療法を一緒にしたほうが栄養状態はよくなり、筋肉を保つためにも有効です。

和田 少なくとも2つ理由があります。腎臓が弱ってくると、カリウムが上がりやすくなります。1つめはカリウムが少し高くなると心臓に対して悪影響が出てきます。2つめは便秘との関係です。カリウムはほとんどが尿から排泄され、一部が糞便として出てきます。ところが、腎臓が

悪くなると、糞便に出る比率が高くなります。便秘がちになると、尿からの排泄も減ってカリウムが上がる傾向になります。腎臓が気になる人はお通じにも気を配ってください。

西沢 リンを摂りすぎるとなぜ危険なのか。

和田 腎機能が少し悪くなるとリンが高めになってきます。リンが高めだと血管石灰化や動脈硬化を起こしやすく、心臓病が起こりやすくなると、腎臓そのものにも都合が悪くなります。リンが多いとおかしい。これがまた悩ましいところですね。



市川 和子先生 (川崎医療福祉大学 医療技術学部臨床栄養学専攻 特任准教授)

を多く含む野菜などは細かく切る、熱を加えることでカリウムを減らせます。電子レンジによる加熱ではカリウムは減りませんので注意してください。腎臓が悪くなるほど血液中のリンも上がります。リンを多く含むのはソーセージやハムなど加工食品、卵黄

乳製品などです。▼少食多嚼(当院で調べたところ、肥満の人ほど大食いで噛まずに早食いでいた。少しずつよく噛んで食べましょう。野菜を先に食べると血糖値の上がり方がゆるやかに

なります。▼少糖多歩(糖尿病の患者数と自動車保有台数がきれいに相関しています。車が増えることは歩数が減っていることを意味します。運動と栄養療法を一緒にしたほうが栄養状態はよくなり、筋肉を保つためにも有効です。

和田 少なくとも2つ理由があります。腎臓が弱ってくると、カリウムが上がりやすくなります。1つめはカリウムが少し高くなると心臓に対して悪影響が出てきます。2つめは便秘との関係です。カリウムはほとんどが尿から排泄され、一部が糞便として出てきます。ところが、腎臓が

悪くなると、糞便に出る比率が高くなります。便秘がちになると、尿からの排泄も減ってカリウムが上がる傾向になります。腎臓が気になる人はお通じにも気を配ってください。

西沢 リンを摂りすぎるとなぜ危険なのか。

和田 腎機能が少し悪くなるとリンが高めになってきます。リンが高めだと血管石灰化や動脈硬化を起こしやすく、心臓病が起こりやすくなると、腎臓そのものにも都合が悪くなります。リンが多いとおかしい。これがまた悩ましいところですね。

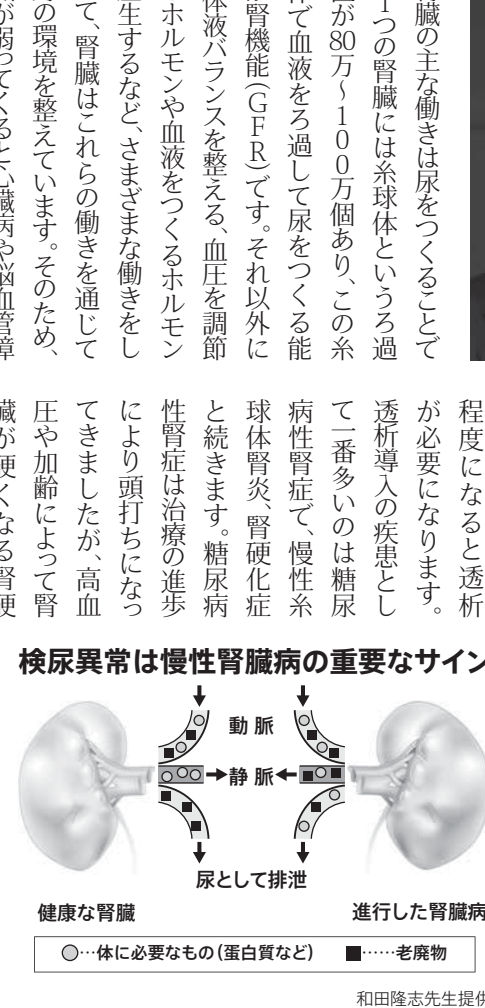
西沢 リンを摂りすぎるとなぜ危険なのか。

和田 腎機能が少し悪くなるとリンが高めになってきます。リンが高めだと血管石灰化や動脈硬化を起こしやすく、心臓病が起こりやすくなると、腎臓そのものにも都合が悪くなります。リンが多いとおかしい。これがまた悩ましいところですね。

西沢 リンを摂りすぎるとなぜ危険なのか。

「慢性腎臓病予防のための食・生活の見直しするのは、今でしょ!」

食塩と蛋白質の摂り過ぎに注意しよう!」



和田隆志先生提供

市川 一般的にいわれるのは、適量の目安量は日本酒では1合、ビールでは350ml缶を1本で、純アルコール量に換算して20g程度が目安です。タバコは百害あって二利なしですが、禁煙するとその反動で食欲が増進することがあります。禁煙しても体重が維持できるような、食べ過ぎないようにしてください。

西沢 減塩のためには、出汁を上手に使うことも効果的です。

市川 てきればコンブや削り節から出汁をとったほうが良いのですが、電解質も少なく、うま味だけが出てきます。パックになった出汁や顆粒出汁には塩がたっぷり入っているため、使うときは注意が必要です。最近では減塩を表示した商品も多いですが、私たちの舌はナトリウムだけでなく、カリウムでも塩味を感じます。そこでNaClのNaをKに置き換えている調味料も出回っているの

西沢 腎臓が悪いとなぜカリウムに気を

和田 腎臓が悪いと

和田隆志先生 (金沢大学大学院 医薬保健学総合研究科 腎臓内科学教授)

カリウムやリンの摂りすぎにも要注意!

CKD対策のポイントとは?

和田 腎臓が悪いと

西沢 リンを摂りすぎると

和田 腎臓が悪いと

和田隆志先生 (金沢大学大学院 医薬保健学総合研究科 腎臓内科学教授)

和田 腎臓が悪いと

西沢 リンを摂りすぎると

和田 腎臓が悪いと

西沢 リンを摂りすぎると

和田 腎臓が悪いと

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/>

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。

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。)

公益財団法人日本腎臓財団
 〒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/>