

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?

CKDの初期は自覚症状がなく、知らないうちに進行して、命に関わることもあります。発症には生活習慣が深く関わっているため、進行を防ぐためには食事や運動による生活習慣の改善が大切です。

主催 / 中外製薬株式会社、(公財)日本腎臓財団 共催 / 朝日新聞社メディアビジネス局
後援 / 兵庫県、日本医師会、兵庫県医師会、兵庫CKD対策・連携協議会、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、兵庫県腎友会、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(順不同)

●辻直樹氏 (中外製薬株式会社 プライマリー製品政策部長)

超高齢社会を迎える中で製薬会社の役割も変化しています。本業である薬を創ることに限らず、まだ治すことができない病気や、治療に満足がいかない病気に対して薬を創っていくことが大切です。もう一つは、寿命が伸びた晩年の20~30年を健康

で過ごすために、病気のことや体の仕組みを知るための機会を皆さまに提供することです。それも私どもの重要な使命と考えています。腎臓を守って健康で長生きするために、本日の講演をお役立ていただければと思います。



●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しか通用しません。世界ではCKDと呼ばれています。毎年3月の第2木曜日は「世界腎臓デー」で、世界中でCKDに関す

るさまざまなイベントが行われます。CKDはそのまま放置すると透析療法や腎移植が必要になります。本日は、日本を代表する2人の先生にCKDの対策について講演していただきます。ぜひ皆さんと一緒に勉強したいと考えています。



昔から養生訓として知られる「健康十訓(則)」に沿って説明します。
▼少塩多酢 II 食塩を少なくして酸味をたくさん取りましょう。日本人の食塩摂取量は約10g、1日10gを切りましょう。慢性腎臓病を防ぐには1日6gが目標です。減塩の工夫として、調理時は香味野菜や香辛料、酸味を上手に使います。食卓では、麺類の汁は残さず、味を見ないで調味料は使用しない、塩分の多い加工食品は控えるなどを心がけてください。



●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科特任准教授)

取が減り、嗜好飲料やジュースなどの加工食品が増えています。野菜が足りないからといって全てを野菜ジュースで補うのは避けてください。ジュースは血糖値がかなり上がります。
▼少肉多菜 II 肉の摂取量は右肩上がりが増え、魚は減っています。お肉が増える

と動脈硬化、脂質異常症につながります。同じ蛋白質なら魚や大豆製品を食べたほうが血管のためにはよいのです。CKDの患者さんは蛋白質を多量にとると腎臓に負担がかかります。一般に、1日の蛋白質摂取目安量は0.9~1.1g/kg/体重kgです

健康十訓(則)

少糖多果 II 砂糖を含む甘いものは控え、果物や野菜で糖をとりましょう。食品群別の年次推移(厚生労働省栄養調査)を見ると、果実や豆類の摂取量を上手に利用しましょう。カリウム

がCKDが進行した場合、3割減ほどに抑えます。ただし、運動だけでは不足を補えません。炭水化物や脂肪から十分にエネルギーを摂取し、低糖質(低GI)の食品を上手に利用しましょう。カリウム

生活改善・運動療法 食事療法

▼少糖多果 II 砂糖を含む甘いものは控え、果物や野菜で糖をとりましょう。食品群別の年次推移(厚生労働省栄養調査)を見ると、果実や豆類の摂取量を上手に利用しましょう。カリウム

市川 最近では減塩をうたった調味料



市川 最近では減塩をうたった調味料

「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!!!

左右に2つある腎臓には動脈が入り込み、血液は腎臓の中を回って静脈に返ってきます。腎臓内部の血管構造は複雑で、最後は枝分かれして糸球体という過装置に行き着き、そこで血液から水分をろ過して尿をつくり出します。糸球体は1つの腎臓に80万~100万个あります。その糸球体でろ過された量を「糸球体ろ過量(GFR)」といい、腎機能の目安にしています。おおよそのGFRは血液検査の血清クレアチニンから算出することもできます。

糸球体は年齢と共に動脈硬化が進み、だんだんつぶれていきGFRも低下してきます。これは一種の加齢現象です。慢性腎臓病はGFRが60%未満になることを定義の1つとしています。



●西慎一先生 (神戸大学大学院医学研究科腎臓・免疫内科学分野腎臓内科学部門教授)

もう一つの定義は尿の異常で、過フィルターの糸球体が障害を受けると蛋白尿や血尿が出てきます。いずれかの状態が3カ月以上続く場合を慢性腎臓病と呼んでいます。60歳以上になると慢性腎臓病と認定される人は多くなります。慢性腎臓病は単に腎臓が悪くなる病気ではなく、心臓病や脳血管疾患の原因にもなり、腎機能の10%を切る

慢性腎臓病になると動脈硬化が起こりやすくなるのは、カルシウムとリンの調節がうまくいかず全身の血管壁が石灰化するからです。したがって、冠動脈が石灰化して詰まると心筋梗塞や狭心症が、心臓弁が石灰化すると心不全が起こりやすくなります。また、糖尿病と慢性腎臓病を両方持っている、どちらか1つだけの人も心筋梗塞の発症率が高くなるという報告があります。血液の中のリン濃度が高い人ほど死亡率、心筋梗塞や心不全の発症率が高いこともわかっています。蛋白尿が出ている人も脳卒中や冠動脈疾患のリスクが高まります。慢性腎臓病の初期は自覚症状がないので、サインとなるGFRや蛋白尿のチェックが大切です。

	加齢	老化
1. 脳	物忘れ	認知症
2. 目	視力低下	遠視・白内障
3. 心臓	動悸	心不全
4. 胃腸	消化不良	慢性胃炎
5. 腎臓	無症状	腎不全

腎機能低下: 15%以下で初めて疲れやすさ、むくみなどの自覚症状がでてくる。
西慎一先生講演資料より

腎機能と蛋白尿のチェックが大切!

「慢性腎臓病は血管病?」慢性腎臓病と動脈硬化対策

第1部 講演

CKD対策のポイントとは?

- バネリスト 西慎一先生、市川和子先生
- コーディネーター 上田千華氏 (フリーアナウンサー)

減塩調味料も 使いすぎに要注意!

上田 会場の皆さんから生活に関する質問が多く寄せられました。まずお酒はどの程度まで飲んでよいですか。タバコはどうですか。

西 腎機能が下がってくるとやはりだんだん自覚症状が出てきます。尿の泡立ちが強くなるや蛋白尿が多くなっている危険性があります。濃い尿も出なくなり、血尿では、尿の色が赤茶色やコーラのような色になったりすることもあります。夜間の頻尿も見られます。むくみも腎臓の悪い人に見られます。むくみも腎臓の悪い人に見られます。むくみも腎臓の悪い人に見られます。



上田千華氏

市川 ビールでは350ml1缶を1缶、日本酒では1合、焼酎ではコップに1杯ぐらいが適量とされます。ただ、尿酸値が高い、糖尿病がある場合はちょっと控えてください。タバコは百害あって一利なしですが、禁煙しても食欲が増して太ったら困ります。禁煙と同時に体重コントロールもしっかりと行なってください。

市川 塩分はどの程度なら摂ってよいですか。

市川 血圧が高くない方なら1日8gまではよいですが、CKDやその予備群の方は1日6gを目標にしてください。昼に外食するとき

市川 1日の中で調整しましょう。朝食は、ご飯と味噌汁よりもパン食のほうが塩分を減らせます。

上田 水分はどのくらい摂ったらよいですか。

上田 他に飲んでいる薬で、腎臓に影響するものがあります。

西 よくいわれるのは、1日にコップ6~8杯で約1.5~2リットルです。ただ、夏場は脱水を防ぐために少し多めにしたほうがよいですし、ひどく

西 多量の薬を飲むときは、水分をきちんと摂って痛み止めだけ使えば腎機能が急に悪化する

インターネットでもこの採録をご覧になれます。 >>> <https://www.asahi.com/ads/ckd2019k/>

PP-FOS-JP-0119-16-12

日本腎臓財団のご紹介

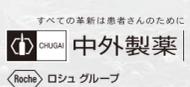
日本腎臓財団は、昭和47年に設立され、平成23年11月にはその高い公益性が改めて高く評価されて公益財団法人の認定を受けています。私たちは、広く一般の方々へCKD予防の大切さを知っていただくための活動、腎臓病研究者への助成、腎臓病にかかわる医療スタッフへの研修、透析患者さんや医療者に向けた雑誌の発行、臓器移植活動への協力など、皆様の健康に役立つための活動を公益的な立場で行っています。

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/>

バイオでしか、行けない未来がある。



中外製薬

ロシュグループ

創造で、想像を超える。