

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。 検尿などで早期に見つけ、食事や生活習慣を改善して進行を防ぎましょう。

主催 / 中外製薬株式会社、バイエル薬品株式会社、(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(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、日本腎臓病協会、腎臓サポート協会

●秋澤 忠男氏 (公益財団法人日本腎臓財団 理事長)  
CKDセミナーは毎年東京で開催していますが、今年 はコロナの影響で初めてオンラインで配信すること になりました。今回は全国から応募があり、たくさんの皆さま にご視聴いただいています。オンラインのもっともよい ところは、自宅でごつろいで視聴できることです。どう かも最後までお楽しみいただければと思います。



## あなたの腎臓を守るためにできること

●花房 規男先生 (東京女子医科大学 血液浄化療法科准教授)



腎臓の機能は大きく、尿をつくることと ホルモンをつくることに分けられます。尿 をつくることの中には、体の水分量を調節 する、老廃物を排泄する、体液中の電解質 を適度な濃度に保つ、体の中を弱アルカリ 性に保つ(酸塩基平衡の維持)があります。 ホルモンの産生では、血液をつくるホルモ ン(エリスロポエチン)がつくられ、骨に関 係するビタミンDの活性化も行っています。 こうした腎臓の機能が低下すると、高 血圧や浮腫、たんばく尿や血尿、貧血や低 カルシウム血症などが起こります。

慢性腎臓病(CKD)は、腎機能が徐々に 低下する状態です。その過程は、原因によら ず共通する部分が多く、同様の対策がとら れることから提唱された概念です。腎機能 低下(推算糸球体ろ過量(eGFR)が60ml /分/1.73m<sup>2</sup>か、腎障害(尿や腎画像の

CKDの治療には生活習慣の改善、食事 療法などがあります。なかでも重要なのが 高血圧と糖尿病の治療です。血圧測定で

より定食を選ぶようにします。 エネルギーは適正に摂取します。怖い のはエネルギー不足で、これは異化亢進と いう、自分の筋肉を分解していく状態に なります。食が細くて十 分なエネルギーが摂取で きない方は、脂質類など 少量でもエネルギーの高 いものの活用、間食や治 療用特殊食品(エネル ギー調整食品)の利用な どを考えましょう。

### 慢性腎臓病の治療:4つのポイント

1. 腎不全の進行を防ぐ …… 透析の回避・遅延
2. 心血管病リスクの軽減 …… 脳卒中、心臓病の予防
3. 症状に対する治療 …… 腎不全症状や合併症治療
  - 体液異常の是正
  - ホルモンの補充
  - その他の合併症の治療
4. 将来の腎代替療法の準備…透析・移植に備える



西沢 邦浩氏

●パネリスト 花房 規男先生、市川 和子先生  
●コーディネーター 西沢 邦浩氏 (日経BP総合研究所  
×ディカルヘルスラボ客員研究員)

## CKD対策のポイントとは?

### コロナ禍で習慣づけよう 毎日の家庭血圧測定!

西沢 食事に伴って多くの腎臓から出る血圧を 調節するホルモンを抑制する薬がよく用 いられます。また、糖尿病から腎機能低下 に進行しないためには血糖コントロールが 重要です。尿検査で、たん ばく質よりも先に現れる 微量アルブミン尿の段 階から元に戻る可能性が あります。その段階で発 見して早期に対処をとる ことが必要です。

西沢 塩分制限でこれだけは守って ほしいことはなんですか。  
市川 減塩は舌が慣れてこないとい 難しいので、日頃から薄味にチャレンジ することが一番です。ただし、減塩調 味料の中には、食塩のナトリウムを カリウムに置き換えているものがある ので注意が必要です。しょう油や 味噌などの和風調味料は、マヨネーズ やソースなどの洋風調味料よりも塩 分が多いので、和食に偏らず、洋風の 献立を増やすとよいでしょう。

市川 尿量を見ながら調節してほし いと思います。これから暑くなる と 脱水に注意しましょう。脱水は腎臓 にダメージを与えます。  
西沢 腎臓が悪いとなぜカリウムに 気をつけないといけないのですか。  
花房 血中にカリウムが増えると心 臓に影響するからです。心臓は電気 で動いており、電気を起こすには細 胞の中と外でのカリウム濃度の違い が必要です。本来、細胞の中は高く、 外は低い。ところが、腎機能が低下し て細胞の外である血中のカリウム濃 度が上がってくると、外と中の濃度差 が小さくなり、電気が起こらなくな ってしまう。その結果、不整脈 の原因になります。最悪の場合は 心臓が止まってしまいます。

## Stay Home 今更に見直そう! 食生活!

●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)

から十分なエネルギーを摂取する、たんば く調整食品などを利用してアミノ酸スコア を100に近づけることなどです。 カリウムにも注意が必要で、高カリウ ム血症になると心臓に負 担がかかります。カリウム は細胞膜の中にあるので、 カリウムを多く含む野菜 は細かく切る、ゆでこぼす などして細胞膜を壊すとカ リウムを減らせます。最近 は電子レンジ調理が人気で すが、電子レンジでは細胞 は壊れても、カリウムは溶 け出ないため減りません。 水分は多く摂取しても、 極端に制限してもよくあ りません。一般的には、必要 水分量は体重(kg)×30ml とされています。

市川 日本酒なら1 合、ビールなら350 ml缶1本ぐらいが適 量とされます。CKD の方もその程度なら問 題ありません。ただし、 糖尿病や脂質異常症な どがある方はある程度 の制限が必要です。

### 食事で腎臓を守ろう!

#### 【食事療法の基本】

- 減塩の目標は1日6g未満です …… 血圧や体液管理をしましょう。
- エネルギーを十分に摂りましょう …… 体重管理をしましょう。
- たんばく質の摂りすぎに注意しましょう …… 腎臓の働きに応じて調整しましょう。
- カリウムの摂りすぎに注意しましょう …… 腎機能に応じて調整しましょう。
- 脱水に注意しましょう …… 血圧や体液管理をしましょう。

花房 適切な飲酒はよいのですが、つ まみに注意してください。食塩やリ ンの摂りすぎにつながります。  
西沢 タバコはどうですか。受動喫煙 でもCKDのリスクが約1.5倍になる という報告もありました。  
花房 家族の健康を守るためにもタ バコは絶対にだめです。心臓や血管 肺だけでなく、腎臓も痛めます。



西沢 CKDは治りますか?  
花房 糸球体が一度壊れてしまうと元に戻りませんから、いかに進行させないかが重要です。一方で、いろい ろな薬が開発されています。そうし た薬で腎機能の低下を抑えていくこ とは、今後可能性があると思います。  
西沢 本日はありがとうございました。

8人に1人が...

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/ckd2021/>

より良い明日へ  
患者さんとそのご家族の「満たされない願い」に応えるため、 革新的な新薬をいち早くお届けすることが私たちの使命です。 医薬品の開発を通して人々のクオリティ・オブ・ライフの向上に貢献していきます。

バイエル薬品株式会社 <https://byl.bayer.co.jp/>

Science for a better life

私だけの治療法をください。

中外製薬 Chugai

Roche ロシュグループ