

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。

共催 / アストラゼネカ株式会社、協和キリン株式会社、公益財団法人 日本腎臓財団 協力 / 朝日新聞社メディア事業本部
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、多発性嚢胞腎協会

●秋澤 忠男氏 (公益財団法人 日本腎臓財団理事長)

CKDの初期は自覚症状がほとんどありませんが、ひそかに進行して気が付いたときには末期腎不全の状態になっていて、腎移植や透析が必要になることがあります。また、心筋梗塞や脳卒中などの心血管病になりやすいこともわかってきました。本日はどうかつろいで、最後までご視聴いただければ幸いです。



共催者あつち

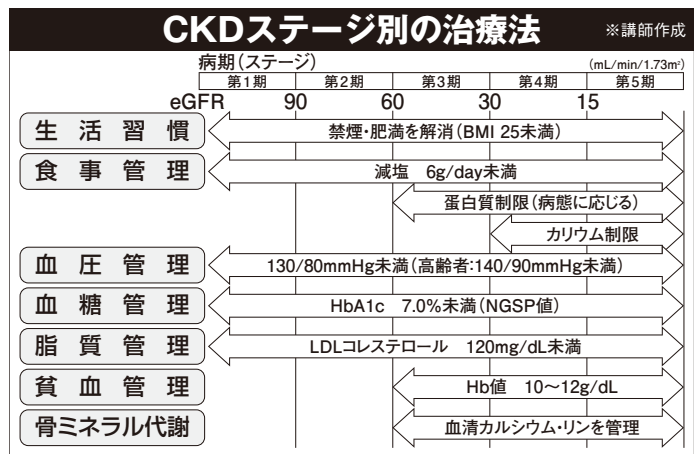
知っておきたい!腎臓を守るために大切なこと

●田中元子先生 (医療法人社団松下会あけぼのクリニック 副院長)



腎臓には、血液中の「必要なもの」と「不要なもの」を選別する働きがあり、必要なのは血液として体内に残し、不要なものは尿として体外に排出します。その他にも、老廃物(主に蛋白質の燃えかす)の除去、体内の水分調節、電解質濃度やpH濃度の調節、血液をつくる指示を出すエリスロポエチンの分泌、骨を強くするビタミンDの活性化などの働きがあります。

eGFRで定義され、腎機能が悪く、蛋白尿が多いほど重症度は高くなります。近年、CKDの原因として糖尿病や高血圧、肥満などの生活習慣病が増えています。CKDでは腎機能が5分の1(eGFRが20)になるまで自覚症状はほとんどありませんが、進行するとむくみや高血圧、貧血、骨が弱くなるなどの症状が出てきます。また、腎機能がさらに悪化して末期腎不全になると透析や腎移植が必要になることがあります。



CKDステージ別の治療法 ※講師作成
病期(ステージ) 第1期 第2期 第3期 第4期 第5期 (mL/min/1.73m²)
eGFR 90 60 30 15
生活習慣 禁煙・肥満を解消(BMI 25未満)
食事管理 減塩 6g/day未満
蛋白質制限(病態に応じる)
カリウム制限
血圧管理 130/80mmHg未満(高齢者:140/90mmHg未満)
血糖管理 HbA1c 7.0%未満(NGSP値)
脂質管理 LDLコレステロール 120mg/dL未満
貧血管理 Hb値 10~12g/dL
骨ミネラル代謝 血清カルシウム・リンを管理

CKD予防とCKD食事療法のポイント

●徳丸季聡先生 (金沢大学附属病院栄養管理部栄養管理室長)



CKD予防とCKD食事療法のポイント
CKD予防で気を付けることは、①塩分を減らす②カリウムをたくさん摂る③メタボリックシンドローム(以下メタボ)を予防する④節度ある飲酒の四つです。

飲酒の適量は、純アルコールに換算して1日20gとされます。日本酒なら1合、ビールなら500mlです。また、糖質の量にも注意が必要で、焼酎やウイスキーには糖質が含まれていません。さらに、お酒との上手な付き合い方として、3杯目からは情性を飲まず、炭酸水やお茶に切り替える、お酒の合間に酔いを和らげる「和らぎ水」をはさむことを提案しています。

食事療法のポイント
①減塩②蛋白質制限③エネルギー補給④カリウム・リン制限の四つです。

食事の適量を知ろう ~ランチョンマット法~
用意するもの
A3サイズ(約30cm×40cm)のランチョンマット
やり方
①料理を「主食」「主菜」「副菜」「デザート」に分類する
②ランチョンマットの上に、主食1皿、主菜1皿、副菜2~3皿(うち1品はデザートでも可)をランチョンマットからはみ出さないように置く
ルール
・ランチョンマットから器がはみ出さない
・見た目に主菜1:副菜2のバランス
・美しく盛り付ける
適量でバランスが整った食事になります!

減塩は食事療法の基本で、蛋白質制限はカリウム・リン制限を兼ねています。蛋白質は肉や魚に多く含まれますが、食品によってその量は異なり、低蛋白質に調整された米やパンの利用も有効です。なお、蛋白質制限とエネルギー補給はセットで行うことが大切で、脂を多く含む魚や肉を選ぶことによって効率よく蛋白制限とエネルギー補給ができます。

CKDは慢性の疾患で、基本的に進行していく病気です。しかし、近年は腎臓を守る新しい薬も出てきました。完治は難しいですが、進行を抑制して末期腎不全に至ることを防ぐことは可能だと考えています。

CKD対策のポイントとは?

●パネリスト 田中元子先生、徳丸季聡先生
●コーディネーター 西沢邦浩氏 (日経BP総合研究所 スティックヘルスラボ客員研究員)

食事療法の基本は減塩
加工食品は控えめに



西沢 邦浩氏

西沢 皆さまから寄せられた質問に答えていただきます。まずは簡単にわかりやすく、実行しやすい食事療法を教えてください。

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/ckd2024t/>

AstraZeneca logo and advertisement for AstraZeneca products, including a stylized figure and the text "私たちが「腎臓」を主体に皆様の健康を守る活動をしています" (We are active in protecting your health, centered on the kidneys).