

慢性腎臓病(CKD)を知り適切に対応を

日本におけるCKDの患者数は約2,000万人と推計され、とても身近な病気です。
特徴を知り、早期発見のための検査と生活習慣の見直しで進行を防ぎましょう。

共催 / 日本ベーリンガーインゲルハイム株式会社、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、日本透析医会、日本臨床工学会、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

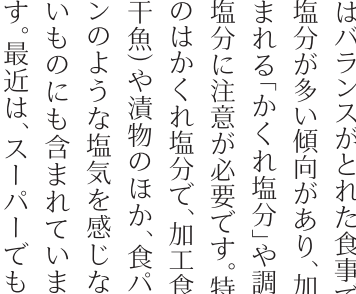
慢性腎臓病(CKD)は、腎臓の機能が徐々に低下していく病気です。初期には自覚症状がほとんどありませんが、進行すると尿の成分が血液中に滲み出たり、体の水分がうまく排出できなくなったりします。これによって、高血圧や貧血、むくみなどの症状が現れます。CKDは、生活習慣の改善や適切な医療を受けることで、進行を防ぐことができます。



腎臓にやさしい食事のお話

腎臓にやさしい食事とは、塩分、たんぱく質、リン、カリウムなどを適切に摂取する食事です。特に塩分の摂取は、高血圧やむくみの原因となるため、減らすことが重要です。また、たんぱく質の過剰摂取も腎臓に負担をかけるため、適切な量を摂ることが大切です。

腎臓にやさしい食事のポイントは、塩分、たんぱく質、リン、カリウムの摂取量をコントロールすることです。具体的には、塩分は1日6g未満、たんぱく質は1日1.3g未満、リンは1日800mg未満、カリウムは1日3,600mg未満を目安とします。



川手由香先生(武庫川女子大学 食物栄養科学部 食物栄養学科 教授)

川手先生は、食物栄養学の専門家として、多くの学生や社会人を指導されています。今回のセミナーでは、腎臓にやさしい食事の重要性と具体的な実践方法について詳しくお話しされました。

●秋澤 忠男氏(公益財団法人 日本腎臓財団理事長)
CKDが進行すると透析や移植が必要な末期腎不全に陥ることがあり、心臓や脳などの病気にかかるリスクも高まります。一方で、病気の認知度が高まる中、透析患者数が減少傾向にあるなど良いニュースもあります。ぜひ本日の講演を参考にしてください。



腎臓は背中側の腰の上あたりに背骨を挟んで二つある、こぶし大の臓器です。一つ150gほどの重さで、健康に関する大きな役割を担っています。主な働きとしては、尿をつくる、体内の余分な水分や老廃物を排泄する、水分やナトリウム、カリウムなどの電解質のバランスの調整などがあります。このほかにも、骨を丈夫にするビタミンDを活性化させたり、造血や血圧調整のためのホルモンをつくりだしたりする働きもあります。そのため、腎機能が低下すると骨が脆くなったり、貧血や血圧上昇などもみられることがあります。



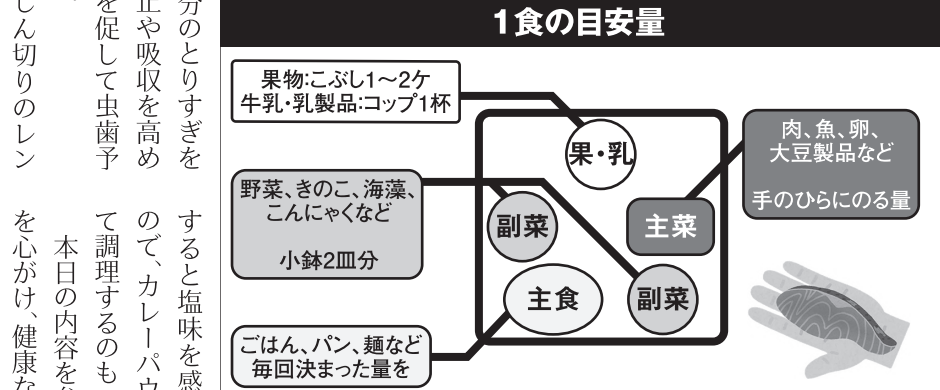
CKDの診断は、「尿や血液の検査から明らかに腎臓に異常がみられる」「推算糸球体過剰量(eGFR)が60未満の状態が3カ月以上続く」という条件のうち、両方が当てはまることです。

あなたの腎臓、元気ですか？ CKDを知って、健康寿命を延ばそう

腎臓を守るための知識を得ましょう		
ステージ	eGFR (ml/分/1.73m)	腎臓の機能
第1期	90	腎障害はあるが働きは正常
第2期	60	軽い機能低下
第3期	30	半分程度の機能低下
第4期	15	重度の機能低下
第5期		腎不全

CKDのステージは、eGFRの値によって決まります。eGFRが90以上は第1期、60以上は第2期、30以上は第3期、15以上は第4期、15未満は第5期です。第1期から第2期までは自覚症状がほとんどありませんが、第3期以降はむくみ、高血圧、疲れやすさ、貧血などの症状が現れます。

健康寿命を延ばすためには、CKDの早期発見と適切な対応が重要です。定期的な検査を受け、医師の指導に従って生活習慣を改善しましょう。



1食の目安量
果物:こぶし1〜2ヶ
牛乳・乳製品:コップ1杯
肉・魚・卵、大豆製品など
手のひらにのる量
野菜、きのこ、海藻、こんにゃくなど
小鉢2皿分
ごはん、パン、麺など
毎回決まった量を

食事のポイントは、塩分、たんぱく質、リン、カリウムの摂取量をコントロールすることです。具体的には、塩分は1日6g未満、たんぱく質は1日1.3g未満、リンは1日800mg未満、カリウムは1日3,600mg未満を目安とします。

腎臓にやさしい食事のポイントは、塩分、たんぱく質、リン、カリウムの摂取量をコントロールすることです。具体的には、塩分は1日6g未満、たんぱく質は1日1.3g未満、リンは1日800mg未満、カリウムは1日3,600mg未満を目安とします。

腎臓にやさしい食事のポイントは、塩分、たんぱく質、リン、カリウムの摂取量をコントロールすることです。具体的には、塩分は1日6g未満、たんぱく質は1日1.3g未満、リンは1日800mg未満、カリウムは1日3,600mg未満を目安とします。

腎臓にやさしい食事のポイントは、塩分、たんぱく質、リン、カリウムの摂取量をコントロールすることです。具体的には、塩分は1日6g未満、たんぱく質は1日1.3g未満、リンは1日800mg未満、カリウムは1日3,600mg未満を目安とします。

治療は変わりつつある
予防には食事と運動を
西沢 ここからは寄せられた質問を中心にご紹介します。普段の生活の中で無理せず続けられる食事法、こちら予防の視点ではどうでしょう？
川手 1日3食、先に例示した定食型の食事をお勧めします。この時、塩辛さを感じる「古作り」が大切です。惣菜類の購入や外食の時に食塩量を見て選びましょう。

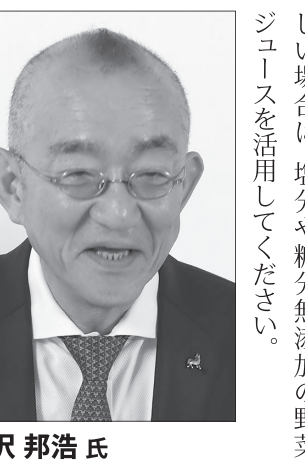
CKD対策のポイントとは？

●パネリスト
大島恵先生、川手由香先生
●コーディネーター
西沢邦浩氏(日経B.P.総合研究所
メディアカルヘルスラボ客員研究員)

大島 腎臓の病気や糖尿病、高血圧が原因の腎臓病に関しては、機能を低下させず維持することが目標になります。ただ、最近では腎臓病の進行を抑えるような治療薬も登場していて、多くの患者さんに使われています。
西沢 予防にはやはり運動が必要ですか？
大島 はい。運動はCKDや生活習慣病の予防にもつながります。健康状態にもよりますが、腎臓病の患者さんでも適度な運動、少し脈拍が上がるような有酸素運動が有効です。ただし治療中の方はかかりつけ医と相談してください。

西沢 タンパク質の上手なとり方が知りたいという声もあります。
川手 タンパク質はサブリメントよりも、なるべく3回の食事からとっていただく方がよいです。食欲が落ちていたり、よりしっかりとる必要がある場合には、タンパク質を多く含む主菜、ご飯、野菜の順に食べるようにしましょう。

西沢 飲酒に関する注意点はありますか？
大島 ビールは中瓶1本、日本酒なら1合程度が1日の目安です。
川手 私はいつも晩酌程度と説明しています。適量のアルコールは体にいいと言われ、ストレスが緩和されて食欲が出るため、適度な量を守って楽しんでください。



西沢 自分て分かるCKDの兆候はありますか？
大島 しばらく消えない尿の泡立ちを認めた場合、医療機関を受診してください。また、普段と異なる色が出たり、むくみがあったり体重が増える場合も気にかけてください。普段血圧を測っている場合は、血圧上昇もヒントになります。
西沢 健康診断で特に注目すべき項目はありますか？
大島 まず尿検査の、蛋白や潜血ですね。血液検査でのクレアチニン値もeGFR値と同様、異常があれば医療機関の受診が必要になります。eGFRが年間5以上低下する場合は急速な腎機能低下を示しているため、再検査を勧めます。

西沢 CKDは治る病気なのでしょうか？
大島 腎臓の病気や糖尿病、高血圧が原因の腎臓病に関しては、機能を低下させず維持することが目標になります。ただ、最近では腎臓病の進行を抑えるような治療薬も登場していて、多くの患者さんに使われています。

西沢 大切な腎臓に深く関心を持ち、機能を維持して健康長寿を実現していただきたいですね。今日はありがとうございました。

西沢 市販薬やサプリメントをとる時の注意点はありますか？
大島 特に腎臓の機能低下がみられたり脱水がある場合、一部の解熱鎮痛薬などには注意が必要です。また、サプリメントはカリウムに影響を与えるものも気にかけてください。

西沢 CKDは遺伝しますか？
大島 すべてのCKDが遺伝するわけではありません。もちろん、腎疾患の中には遺伝性腎疾患と呼ばれるものがあります。最近では「遺伝的にCKDになりやすい体質」があることも分かってきていますので、親族に腎臓病の方がいる場合は、特に意識的に健康診断を受け、必要があれば腎臓専門医を受診するとよいでしょう。



Life forward

かけがえのない日常のために

ベーリンガーインゲルハイムは、株式を公開しない独立した企業として、約140年にわたり人と動物の健康に取り組んできました。これまで多様な分野で培った経験やパートナーシップを生かし、未来を見据えて研究開発に注力しています。

日本ベーリンガーインゲルハイム株式会社

Boehringer Ingelheim

2026年4月作成

たった一度のちと歩く。

私たちの足

Kyowa KIRIN

2019年7月作成

私たちは「腎臓」を主体に皆様の健康を守る活動をしています

GG 公益財団法人 日本腎臓財団