企画・制作 朝日新聞社メディアビジネス局 広告特集

えっ!? 8人に1人が… あなたも 慢性腎臓病（CKD）の予備群かもしれません。

紙上採録 CKDセミナー in 東京

2018年2月12日（月・振休）、有楽町朝日ホール（東京都千代田区）で開催

慢性腎臓病（CKD）を知っていますか?

初期の頃は自覚症状がなく、そのまま放置していると命にも関わるCKD。尿検査や血液検査で早く見つけて、生活習慣の改善や薬物療法で進行を防ぎましょう。

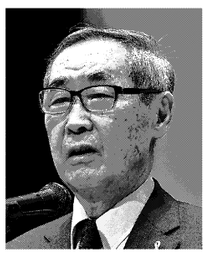
主催 ／ バイエル薬品株式会社、公益財団法人 日本腎臓財団　共催 ／ 朝日新聞社メディアビジネス局
後援 ／ 東京都、日本医師会、東京都医師会、日本腎臓学会、日本透析医学会、日本臨床工学技士会、日本腎不全看護学会、全国腎臓病協議会、東京腎臓病協議会、日本栄養士会、日本薬剤師会、日本腎臓病薬物療法学会、日本慢性腎臓病対策協議会、腎臓サポート協会

主催者あいさつ

● 水野 尚美 氏（バイエル薬品株式会社 循環器領域事業部）

製薬企業の重要な使命は、患者さんや医師に医薬品をしっかり届けること、そして現在まだ治療法が確立していない疾患の患者さんに1日でも早くよい治療法を提供できるように新薬の開発に努め、世に出していくことの二つです。昨今は、もう一つ重要な使命があると考えています。それは、患者さんや一般の皆さまに疾患に対する正しい知識を得ていただく機会を提供するということです。本日のCKDセミナーが皆さまにとって有意義な時間になることを祈念いたします。

● 浅野 泰 氏（日本腎臓財団 理事長）



CKDという言葉をご存じでしょうか。これは、Chronic Kidney Diseaseの略で、「慢性に経過する腎臓の病気」という意味です。多くの腎臓の病気がこの中に含まれます。CKDは治療しないで放置しておくと末期腎不全になり、透析医療や腎移植が必要になります。心筋梗塞や脳卒中になりやすいこともわかっています。透析医療は週3回通院しないといけません。そうならないようにCKDをどう予防し、治療したらよいか。この機会にぜひ、皆さんと一緒に勉強したいと思います。

第1部 講演

脳梗塞や心筋梗塞のリスクも高い！「慢性腎臓病に負けないぞ！」

● 猪阪 善隆 先生（大阪大学大学院医学系研究科 腎臓内科学 教授）

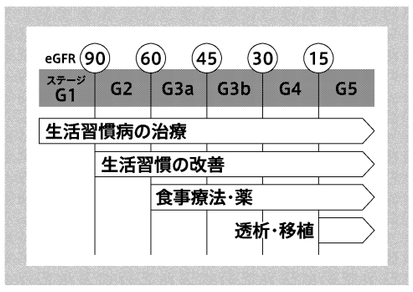
腎臓のもっとも重要な働きは、血液をきれいにして、取り除いた老廃物を尿として排泄（はいせつ）することです。腎臓1個には糸球体と尿細管からなるネフロンが100万個あります。糸球体は「ふるい」の働きをしています。このふるいが目詰まりしてしまうと、クレアチニンなどの老廃物が血液中にたまってきます。一方、血液中にはたんぱく質や赤血球など大きな物質があり、ふるいの目が大きくなるとこれらが尿にもれてきます。腎臓が悪くなる指標はこの二つです。老廃物が血液中にたまる指標であるGFR（糸球体ろ過量）の低下（60mL／min／1.73㎡以下）、穴からもれてしまう指標であるたんぱく尿のいずれか、または両方の異常が3カ月以上続く場合にCKDと診断されます。

腎臓は尿をつくる以外にも、体の水分量を一定に保つ、ミネラル（ナトリウム・カリウム等）を調節する、造血ホルモンをつくる、骨を丈夫にするビタミンDを活性化する、血圧を調節するなどの働きがあります。したがって腎臓が悪くなると、水分・塩分や尿毒素、カリウム・リンがたまりやすくなりますし、貧血になりやすい、カルシウムが不足して骨が弱くなるなどの症状が見られます。

CKDがなぜ怖いか、それは、最終的に透析が必要になるからです。最近は糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病が原因で透析になる人が増えています。糸球体腎炎、遺伝性の多発性嚢胞（のうほう）腎、感染症の慢性腎盂（じん）腎炎なども原因になります。また、CKDを放置すると脳卒中や心筋梗塞を起こしやすいこともわかってきました。

CKDは腎機能の程度によってステージ1～5に分類され、ステージによって治療が異なります。ステージ1は生活習慣病の治療、ステージ2は生活習慣の改善、ステージ3は食事療法や薬物療法が必要です。高血圧を治療すると腎臓の機能低下を遅らせることが明らかになっています。貧血がひどいとき、骨の異常が見られるときはその治療もします。食事療法では減塩とたんぱく質制限が必要です。ステージ4になると透析や腎移植の準備をします。CKDのことが気になったら、ぜひ医師や医療スタッフに相談しましょう。

CKDのステージ分類



猪阪先生提供資料より

腎臓を守る食事と生活改善とは？「慢性腎臓病予防」――あなたの食・生活は大丈夫？

● 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）

昔から養生訓として知られる「健康十訓（則）」に沿ってお話しします。

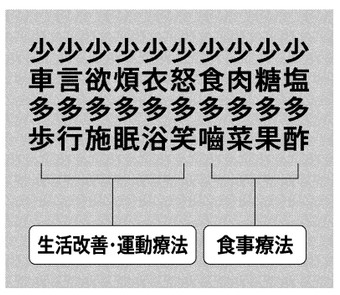
▼**少塩多酢**＝食塩を少なくして酸味でいただきましょう。減塩は高血圧予防には必須で、減塩のためにはお酢はとても効果的です。我が国が目標とする食塩は1日10gの壁がなかなか破れません。CKDの患者さんは1日6gが目標です。メニューによっておいしいと感じる塩分濃度は異なります。煮物よりも、塩分が低くてもおいしくいただける焼き物や炒め物、酢の物を献立に取り入れましょう。

▼**少糖多果**＝糖分を少なくして、食物繊維の多い野菜や果物を食べましょう。砂糖が大量に入った清涼飲料水を飲んだりすると血糖値が急に上がります。スポーツ飲料にも砂糖が多く入っています。例えばリンゴを皮ごと食べれば糖分はゆっくり吸収され、食物繊維もとれます。

▼**少肉多菜**＝肉を少なくして野菜を摂取しましょう。たんぱく質の過剰摂取は腎臓に負担をかけます。CKDの患者さんは腎機能が3分の1以下に低下したら、たんぱく質を1日0.6～0.8g（体重1kgあたり）に減らします（健康な人は1g）。その代わりエネルギーを炭水化物や脂質から十分に摂取しましょう。だしで煮る煮物より油を使用した炒め煮のように油を使うことがエネルギー確保のコツです。低たんぱくごはんなどの治療用特殊食品も上手に使いましょう。カリウムやリンの制限が必要になる人もいます。カリウムを多く含む野菜は細かくカットする、ゆでるなどするとカリウムを減らせます。リンは加工食品、小魚、清涼飲料水、ビールなどに多く含まれます。

▼**少食多噛**は少しずつよく噛（か）んで食べましょう。太っている人ほど大口で噛まず早食いです。**少怒多笑**はあまり怒らずに笑いましょう。笑うと免疫力が高まります。**少衣多浴**は薄着にしてお風呂にちゃんと入りましょう。ぬるめのお湯にゆっくり入るとリラックスできます。**少煩多眠**はよく眠ってクヨクヨしない。**少車多歩**は車に乗らず歩きましょう。要介護にならないためには栄養をきちんととって運動することが大切です。

健康十訓（則）



第2部 パネルディスカッション

CKDの進行を防ぐポイント

● パネリスト　猪阪 善隆 先生、市川 和子 先生
● コーディネーター　西沢 邦浩 氏（日経BP総研 マーケティング戦略研究所）

自覚症状は尿の泡立ちとすねのむくみをチェック！

西沢 邦浩 氏

西沢　会場の皆さんから食事に関する質問が多く寄せられました。なかでも目立ったのがアルコールはどのくらいまで飲んでよいか、そして禁煙は必要かという質問です。

市川　お酒はほどよく飲んでいただくことが重要です。日本酒では1合、ビールでは350ml缶1本ぐらいを楽しく飲めば長生きできると思います。タバコは百害あって一利なし。体に毒を与えていると思えばきっとやめられます。今日から禁煙しましょう。

西沢　塩分に関して、食品の栄養成分表示に食塩量と書いてあるものと、ナトリウム量と書いてあるものがあります。

市川　ナトリウムの場合、何mgと書いてあります。正確な計算式は少しややこしいので、皆さんが買い物をしながらできる単純な計算式を覚えてください。ナトリウムのmgの値を400で割ると、それが食塩のgになります。たとえばナトリウムが1000mgならば1000÷400＝2.5。食塩量は2.5gと、大体近い数字になります。

西沢　塩分控えめの食事にするためのコツは？

市川　全部に塩味を付けるのではなく、主菜に塩分を集中的に使い、副菜は揚げ物や酢の物にするなどして減塩の工夫をします。味付けに酸味や香辛料を上手に使うことも減塩のコツです。だしをきかせるのもよいのですが、顆粒だしは塩分が入っているので注意が必要です。顆粒だしよりもだしパックを使うほうがカリウムもリンも少ないため、カリウムやリンの制限が必要な人はだしパックがお勧めです。

西沢　CKDの患者さんの水分摂取はどのように考えたらよいでしょうか。

猪阪　高齢の人が夜中にトイレに行きたくなる理由は二つあります。1つは、若いときは尿をぎゅっと凝縮して作るので朝1回だけですみますが、高齢になって腎機能が低下すると薄い尿しか作れなくなり、何回もトイレに行きたくなります。もう一つは、塩分をたくさんとると夜寝ているときに腎臓が頑張って尿をつくり、塩分を出そうとしてトイレが近くなることです。水分はある程度とり、塩分は控えめにするのがよいでしょう。

西沢　CKDを防ぐために気をつけるべき生活習慣はありますか。

猪阪　食べてすぐ寝るのは肥満のもとで、それ自体が腎臓病を悪化させます。昔は、腎臓病は安静にしなさいといわれていましたが、それはよくないということがわかってきました。高齢の方でも、適度な運動をするほうがかえって腎臓病にはよいのです。ただ夏場など、運動後に水分をとらないと脱水になって、腎臓を悪くさせることがあります。注意してください。

西沢　日常生活の中でチェックすべき自覚症状のポイントは？

猪阪　尿にたんぱくが出ていることに気づくポイントの一つは、尿が泡立つことです。さらに塩分をとりすぎる、尿にたんぱくが出る、腎臓病がある場合、むくみが出てくることがあります。とくに足のすねあたりを押すとへこんできたり、朝起きたときにまぶたが腫れていたりします。CKDは睡眠時無呼吸症候群の人も起こりやすいので、いびきをかくようなら注意が必要です。

西沢　本日はありがとうございました。

インターネットでもこの採録をご覧になれます。>>> http://www.asahi.com/ad/ckd2018t/

L.JP.MKT.CN.03.2018.3556

BAYER
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/
バイエル薬品株式会社

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/