広告特集

企画・制作
朝日新聞社広告局

紙上採録 ── CKDセミナー in 東京

健康 Healthy Project

主催／公益財団法人日本腎臓財団　共催／朝日新聞社　協力／中外製薬株式会社　後援／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、J-CKDI、腎臓サポート協会

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。

腎臓の機能が低下してしまった慢性腎臓病（CKD）の患者さんが1300万人を超えています。CKDの発症・進行には生活習慣が深く関わっており、生活習慣の改善や薬物療法などによって進行を防ぐことが可能です。2月11日（月・祝）、有楽町朝日ホール（東京都千代田区）で、CKDセミナー「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」が開催されました。700人以上の参加者で会場は満席となり、CKDに対する関心の高さが伺えました。

理事長 ご挨拶　日本腎臓財団理事長　**浅野 泰**氏

本日のテーマ「慢性腎臓病」は、あまり聞き慣れない病名ではないかと思います。略してCKDといいます。慢性腎臓病は予防もできますし、早期に発見して治療すれば悪化を阻止することが可能な病気です。ぜひこの機会に勉強していただき、ご家族やお知り合いの方々に本日の成果をお話しいただけると幸いです。

常務理事 ご挨拶　日本腎臓財団常務理事　**北尾 利夫**氏

日本腎臓財団は昭和47年の設立以来、腎に関する研究への助成事業、透析療法従事職員研修の実施、雑誌の発行事業などの活動を行っています。このたびの公益法人改革に伴い、公益財団法人の認定を受けました。当財団の活動は法人、個人のご支援によって成り立っています。本日の講演が皆さまのご参考になることを祈念いたします。

講演1「生活習慣病としての腎臓病」

近江八幡市立総合医療センター腎臓内科部長　**八田 告**先生

CKDがなぜ重要かというと、世界的に末期腎不全による人工透析患者が増加しており、医療経済上大きな問題であること、日本では成人人口の8人に1人がCKD予備群であること、CKDは糖尿病、高血圧などの生活習慣病と密接に関係し、国民の健康を脅かす心血管疾患のリスクが高まることなどが、その理由として挙げられます。CKDは蛋白尿が出ている、あるいは糸球体濾過量（残腎機能・GFR）が6割以下になったときと定義されます。年齢が上がればGFRは低くなりますから、年を取れば皆さん全員がCKDになります。したがって、CKDとうまく付き合っていくことが大事になります。

腎臓病は大きく、腎臓そのものが悪い病気（慢性糸球体腎炎など）と、腎臓が被害者の病気（糖尿病性腎症、高血圧が原因の腎硬化症など）に分けられます。近年、透析患者さんは非常に増えていて、すでに30万人を超えています。透析導入原因疾患は、昔は慢性糸球体腎炎が多かったのですが、現在は糖尿病性腎症がトップで、腎硬化症も増加しています。

CKDの危険因子には、自分で変えられるものと変えられないものがあります。変えられるものは、高血圧、糖尿病、メタボリックシンドローム、喫煙などです。これらは生活習慣の影響が大きく、生活習慣を改善することが治療にもつながります。

私たちの施設で透析になった人とならない人では何が違うかを調べたところ、血圧が高い人、蛋白尿が多い人が透析に進みやすいことがわかりました。私は蛋白尿を「腎臓の涙」と名付けました。蛋白尿の多い人の特徴は、肥満、メタボリックシンドローム、糖尿病、高血圧の人です。

糖尿病の合併症は「しめじ」です。し＝神経、め＝網膜症、じ＝腎臓です。減塩することによって蛋白尿が減り、透析への進行を防ぐことが可能です。そして腎症の早期発見に役立つのが尿検査（検尿）です。

CKDの人は血圧を130／80㎜HG以下にすることが勧められています。そのためにも減塩が必要です。塩分摂取は1日6g以下を目指しましょう。生活習慣を修正するだけでも血圧は下がりますから、減量、適度な運動、適度な飲酒、禁煙なども心がけてください。

生活習慣の修正項目

❶ 減塩	3g/日以上6g/日未満
❷ 食塩以外の栄養素	野菜・果物の積極的摂取* コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える 魚（魚油）の積極的摂取
❸ 減量	BMI[体重（kg）÷身長（m）²]が25未満
❹ 運動	心血管疾患（CVD）のない高血圧患者が体操で、中等度の強度の有酸素運動を中心に定期的に（毎日30分以上を目標に）行う
❺ 節酒	エタノールで男性20～30mL/日以下、女性10～20mL/日以下
❻ 禁煙	

生活習慣の複合的な修正はより効果的である。
＊重篤な腎障害を伴う患者では高カリウム血症をきたすリスクがあるので、野菜・果物の積極的摂取は推奨しない。
糖分の多い果物の過剰な摂取は、特に肥満者や糖尿病などのカロリー制限が必要な患者では勧められない。
（日本高血圧学会編. 生活習慣の修正. 高血圧治療ガイドライン2009:31-36.から引用, 改変）
CKD診療ガイド2012 p.64 表24

講演2「知っていそうで知らない そら豆とおしっこの話」

福山平成大学看護学部看護学科准教授　**水内 恵子**先生

腎臓はそら豆の形をしており、腰のあたり、腰椎をはさんで左右に一つずつあります。大きさは握り拳大で、重さは大体みかん1個分、約120gです。こんなに小さくて軽いのですが、その中にたくさんの糸球体が入っています。

そら豆とお話ししてみましょう。「元気ですか？　どこか調子の悪いところは？」…黙っています。腎臓はぎりぎりまで何も言わないので、CKDはサイレントキラー（静かな殺し屋）と呼ばれます。CKDは心臓病や脳卒中を起こす危険性が非常に高いのですが、かなり進行するまで自覚症状がほとんどないため、発見や治療が遅れやすいことが特徴です。

遅れないうちに腎臓を大切にしたいと思います。そのためには生活習慣の改善が重要です。多くの日本人は減塩の必要性も方法もご存じです。でも、なかなかできません。

米国ハーバード大学のジーン・メイヤー博士が提案した「夫を早死にさせる10カ条」というのがあります。その逆をまとめたのが、「夫を長生きさせる腎臓を守る10カ条」（左表）です。日本の男性の30％は肥満ですから、運動する、甘い物や動物性脂肪は控えめにするなどして痩せさせましょう。薄味の食事に慣れさせます。塩は6gと、今日から寝る前に念じてください。睡眠不足も血糖や血圧の上昇につながります。

これで、あなたもあなたの家族の腎臓も守られます。でも、もう一歩。おしっこからわかることもたくさんあります。尿に蛋白が出た場合、泡立つことがあります。尿に糖が出ているときは甘酸っぱいにおいがすることがあります。黒っぽいコーラのような色がついているときは血尿が疑われます。尿路感染を起こすと、尿が濁ってくることがあります。脱水状態や妊娠も尿でわかります。おしっこは明るい未来の宝水です。よく観察してみてください。

腎臓病専門医はまだ少ないのが現状です。CKDはかなり進行するまで自覚症状がないので、病院を受診する人も少ない。主役は皆さまです。身近な方にCKDの意味を伝えていただけたら、CKDの早期発見・早期治療が可能になると思います。

夫を長生きさせる腎臓を守る10カ条

1. 夫を痩せさせましょう（男性の30％は肥満!）
2. お酒は楽しく控えめに（社会的損失4兆1500万円）
3. 砂糖、菓子も控えめに ～スイーツ男子なんて!
4. 週に2~3回は運動を ～毎週三日坊主すればいい!
5. 動物性脂肪は少なめに（卵はOK 肉は控えめ）
6. 薄味の食事に慣れさせる（塩は6gと念じよう）
7. コーヒーは薄めを1日1~5杯（糖尿病、がん予防）
8. たばこはやめましょう!（社会的損失5兆~7兆円）
9. 仲良く早めに就寝しましょう（不眠症の人は約13.5％）
10. 休暇や旅行を、一緒にたのしんで♪

＊水内恵子先生作成資料から

パネルディスカッション【パネリスト】八田 告先生、水内 恵子先生、江本 孟紀氏【コーディネーター】西沢 邦浩氏

生活習慣を改善して、CKDの発症と進行を防ぎましょう

体には自信があったが、数年前、血糖値が高いと言われた

江本　私は野球出身者で体には自信があったので、病気のことはあまり考えたことがありませんでした。ところが、5～6年前に血糖値が高いと言われ、それを克服しようと頑張っているところです。

今65歳ですが、つい最近まで野球選手時代のくせが抜けず、風邪を引くと焼き肉屋へ、具合が悪いときは寝ていればいいという原始的な生活を送っていました。50代まではかなりの食欲で、胃カメラをのむと、「さすが江本さん。胃は普通の人の倍あります」といわれ、自信を持っていくらでも食べていたんです。

江本 孟紀氏

ある日、突然調子が悪くなり病院で検査を受けると、血糖値がHbA1cが9以上といわれ、すぐに入院を勧められました。それから本腰を入れて治療を始めました。引退してからは運動もあまりしていなかったのですが、やり始めると気合いが入るので、あっという間に数値が下がり、今のところ、合併症も出ずに普通の生活が送れています。

生活習慣病になりにくい食事のポイントは？

西沢　では、あらかじめ寄せられた質問の中から答えていただきます。一番多かったのは食生活に関することです。

水内　どのくらい食事を取ってよいかはその人の年齢、運動量、BMI（体重kg÷身長m÷身長m、25以上が肥満）などによって違います。まずは自分がどのくらい食べられるかを知ってください。減塩が大事とわかっていてもできない。行政をあげて減塩に取り組むことも必要です。

八田　CKDの人は塩味を感じる味覚が低下しています。1週間ほど減塩すると味覚が戻ってきます。薄味に慣れていくことも大切です。

江本　野球解説が終わると夜遅くなる。以前はそれから食事をしていましたが、今は食べないようにしています。

CKDと生活習慣病はどうやって防ぐ？

西沢　CKDのほぼ半分は糖尿病から移行しています。

八田　生活習慣病が増えてきたのは、動かないのに高カロリーの食事をどんどん取ることが大きな要因です。糖尿病の患者数と車の普及台数は比例しているのです。メタボリックシンドロームの人もCKDになりやすいとされます。運動しない、よく食べる、塩分も多いという積み重ねがいけません。そうした生活習慣を改善していくことが予防や治療につながります。

水内　生活習慣の改善で、私ども看護師が一番難しいと感じるのは40～60代の特に男性の方です。すでにさまざまな生活習慣ができあがっており、食生活の改善や運動についてお話しても、なかなか実行にはつながりません。医師や看護師だけでは難しいので、ご家族と協力して取り組んでいかなければいけないと考えています。

西沢 邦浩氏

早期発見のためにはどうしたらよいか？

八田　たとえば夜のおしっこが多いのは塩分過剰の状態です。ただ、腎機能が正常でも過剰に塩分が入ると増えます。尿の泡立ちも、かなり蛋白が出ないと泡立ちません。早期発見のためには、尿検査を受けることが一番です。日本人は血液検査は気軽に受けるのですが、なぜか尿検査はあまり好まない。尿検査でわかることはたくさんあるので、ぜひ定期的に受けてください。

西沢　本日はどうも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/ckd/

できること、ふやしたい。

「できること、ふやしたい。」は、腎臓病患者さんと中外製薬を結ぶメッセージです。
私たちは、優れた医薬品の提供とともに、治療や患者さんの日々の生活に役立つさまざまな情報をお届けします。
患者さんの生活の質が高まり、可能性がひろがり、笑顔がふえること。それが私たちの願いです。

中外製薬株式会社
ロシュ グループ
http://www.chugai-pharm.co.jp

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/