

生活改善で予防、慢性腎臓病

慢性腎臓病(Chronic Kidney Disease、以下CKD)とは慢性に経過する全ての腎臓病を指す。高血圧や糖尿病などの生活習慣病や、メタボリック症候群との関連も深く、誰もがかかる可能性がある病気だ。新たな国民病ともいわれ、国内の慢性腎臓病患者は推定約1300万人。9月29日、アクロス福岡(福岡市中央区天神)で開かれた「CKDセミナー」では、来場した約700人が腎臓の働きや予防などの知識を深めた。

講演1 「あなたの腎臓守ってますか?」



福岡赤十字病院 副院長兼腎臓内科部長 平方 秀樹氏(腎臓専門医)

日々の「愛腎」を心掛けて

わが国の慢性透析患者 廃物を排せつする。同時に、体内の水の量や塩分濃度を調節し、血圧を調節する。そのための糸球体タボリック症候群など生活習慣病が原因である。腎臓は尿をつくる過程で、老

ンパク質や塩分を取り過ぎると、排せつする腎臓

能力が低下した状態が慢性腎臓病(CKD)で、末期になるまで自覚症状がない。CKDは末期腎不全(透析療法)の原因として、さらに、狭心症や脳梗塞など心血管疾患の悪化因子として認識される。

CKD患者は増え続けており、メタボリック症候群の人ほどそうでない人よりも約2倍もCKDを発症しやすいとされる。ネフロンは二つの腎臓で約200万個あるが、この数は増やせない。老廃物のもことになるタ

講演2 「知ってこそ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 准教授 水内 恵子氏(看護師)

おしっこは「明るい未来の宝水」

そら豆の形をした腎臓 防が大切だ。は握りこぶし大の大きさで、片方約1.0g。機能が低下しても自覚症状が出にくい沈黙の臓器だ。あ量。アルコロールと砂糖、動物性脂肪、特に塩分、早期の発見と治療、予

しっこの状態を観察してほしい。

喫煙者は禁煙を。過度に運動し、早寝早起きも肝心だ。さて、腎臓といえはおしっこ。成人の平均的な排尿回数は1日5回から7回で、10回以上は要注意だ。また尿タンパクが多いと泡立ち、糖が含まれるとにおいが甘酸っぱい。腎炎の場合コーラ色の血尿が出ることも。脱水になると色が濃くなる。おしっこはまさに、体のいろんな状況を教えてくれる「明るい未来の宝水」だ。毎日、自分のお

パネルディスカッション



わきざか内科院長 脇坂 正則氏(糖尿病専門医)

糖尿病の治療放置は危険

糖尿病は血糖値が高く なる病気。血糖値を適正 なる値に調整しない状態が 続くと、神経障害や網膜 症など合併症を引き起し、腎障害や脳血管障害 にかかる確率も高まる。 2010年、国内の新 規透析治療導入患者約3 万人のうち糖尿病性腎症

り、病気の期間が長期にわたるとCKDを発症しやすい傾向もある。また糖尿病と診断されてもすぐに薬物治療をす

講演後、パネリスト3人がCKD予防のポイントを話した。



メタボリック症候群と生活習慣病対策を呼び掛けるパネリスト

◆水内恵子氏 「新鮮な食材を使えば塩も調味料もあまり使わずにおいしく食べられる。濃い味に慣れるように薄味も習慣化できる。タンパク質の制限が必要な方は、上質な肉や魚を少量食べること

◆脇坂正則氏 「糖尿病は言い換える

と内臓や血管が砂糖漬けの状態。腎臓に大きな負担がかかり、CKDにもなりやすい。検診で健康状態を把握してほしい」

会場の様子



「今日学んだことを家族や周りの人に伝えてほしい」と呼び掛けた日本腎臓財団理事長の浅野泰氏



健康運動療法指導士の守田摩有子氏による体操指導



熱心に話を聞く来場者