

# 慢性腎臓病(CKD)を知っていますか?

## 日本のCKDの患者数は1300万人を超え、成人のおよそ8人に1人が発症していると推定されています。CKDの初期は自覚症状がなく、知らないうちに病気が進行していることがあるので注意が必要です。

主催 / 一般社団法人 全国腎臓病協議会、NPO法人和歌山県腎友会、バイエル薬品株式会社、公益財団法人 日本腎臓財団 共催 / 朝日新聞社広告局  
後援(順不同) / 和歌山県、和歌山市、日本医師会、和歌山県医師会、和歌山市医師会、日本病院会和歌山県支部、和歌山県病院協会、日本腎臓学会、日本透析医学会、日本臨床工学士会、日本腎不全看護学会、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

主催者挨拶

● 渡部 俊博氏 (バイエル薬品株式会社循環器領域事業部)  
製薬会社は薬剤を安定的に供給することが一つの使命です。昨今ではもう一つ、製薬会社の社会的貢献として、疾患に関する情報提供をするという側面も非常に注目されています。われわれは皆さまに正しい情報をお伝えすることによって、皆さまの健康をサポートしていきたいと考えています。



● 浅野 泰氏 (日本腎臓財団 理事長)  
CKD(Chronic Kidney Disease)は世界的に通じる言葉です。本日は、慢性腎臓病にかかった人が今後透析治療に入らないように、あるいは腎移植までいかないように、今のうちに予防しようという勉強会です。ぜひ本日学んだことを、ご家族や他の人たちに広めていただきたいと思います。



● 玉置 幸利氏 (全国腎臓病協議会理事・和歌山県腎友会常務理事)  
私たちは人工透析治療を受けている患者が主たる構成員の患者団体です。これ以上私たちのような透析患者を増やさないことを目的に、腎臓病に関する啓発活動に取り組んでいます。本日のセミナーが、腎臓病への理解と予防、進行の抑制につながることを願っています。(今井政敏 全国腎臓病協議会 会長の代読)



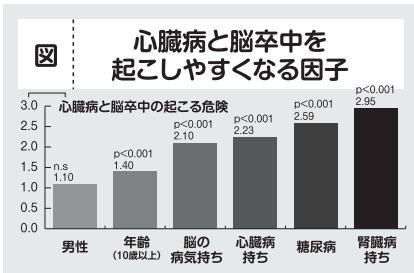
### 第1部 講演



### 「慢性腎臓病(CKD)を知って備えよう!」

● 重松隆先生 (和歌山県立医科大学腎臓内科教授)

腎臓は「尿をつくる」という働きをしていますが、尿をつくるには血液と水分からつくられます。血液にはいろいろな「ゴミ」が混ざっています。その「ゴミ」が選り別れて、腎臓で尿として体外に出されます。慢性腎臓病では、腎臓がうまく機能しなくなり、尿をつくる力が弱くなり、尿がたまっていきます。体中の「ゴミ」がたまっていくと、血液の成分が変化し、さまざまな症状が現れます。腎臓病は、尿検査によって早期に発見できる病気です。腎臓病の人は、心臓病と脳卒中のリスクが高くなります。腎臓病の人は、心臓病と脳卒中のリスクが高くなります。腎臓病の人は、心臓病と脳卒中のリスクが高くなります。



### 慢性腎臓病対策は生活習慣の見直しから

### CKD対策の「コツ」は「健康十訓(則)」

● 市川 和子先生 (川崎医科大学付属病院栄養部部長)

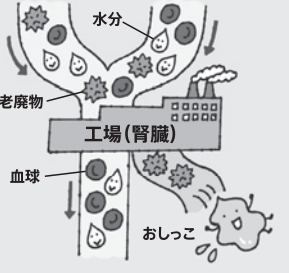
昔から養生訓として知られる「健康十訓(則)」に沿ってCKD対策を紹介していきます。今回は「少肉多菜」と「少食多嚼」を取り上げます。野菜を多めに摂りましょう。この10年、動物性脂肪(肉)の摂取量が増え、植物性脂肪(大豆)や魚介類の摂取は減っています。魚の脂は血液をサラサラにしてくれます。動脈硬化を防ぐためにも植物性脂肪や魚の摂取を増やしてください。現代の日本人はたんぱく質摂取量が多い傾向にあり、たんぱく質は腎臓に負担がかかります。たんぱく質を減らすことで、腎臓の負担が軽減されます。たんぱく質を減らすことで、腎臓の負担が軽減されます。

健康十訓(則)表

少糖多果	少肉多菜
少食多嚼	少衣多浴
少欲多施	少怒多眠
少言多行	少車多歩

### 腎臓の基礎知識

腎臓の仕組みと働き  
腎臓は腰のやや上、背中寄りに左右一つずつあります。そら豆のような形をしていて、大きさは大人の握りこぶしよりやや小さめで、重さは120~150gぐらいです。腎臓の主な働きは、血液を濾過して老廃物や塩分を尿として体外に排出することです。血液を濾過するのが毛細血管の塊である糸球体です。腎臓は尿をつくる以外にも、血圧を調節する、赤血球をつくる、体液量やイオンバランスを調節するなど、重要な働きを担っています。



腎臓は腰のやや上、背中寄りに左右一つずつあります。そら豆のような形をしていて、大きさは大人の握りこぶしよりやや小さめで、重さは120~150gぐらいです。腎臓の主な働きは、血液を濾過して老廃物や塩分を尿として体外に排出することです。血液を濾過するのが毛細血管の塊である糸球体です。腎臓は尿をつくる以外にも、血圧を調節する、赤血球をつくる、体液量やイオンバランスを調節するなど、重要な働きを担っています。

### 第2部 パネルディスカッション

### 塩分カットの決め手はソース 家庭でできる減塩の工夫

服部 幸應先生 (学校法人服部学園 理事長・校長)



私の仲間でも知らないうちに腎機能の数値が悪くなってしまった人が多いので、ソースやドレッシングの減塩レシピを考えました。塩を減らしても出汁・薬味・香辛料を増やすと味がぐーんとアップします。たとえば、食塩を減らし、みょうが、長ネギ、オクラ、昆布、生姜をみじん切りにして出汁と和えた香味ソースです。ドレッシングも、生姜やわさびを上手に使うと塩分控えめでも満足感のある味わいになります。ぜひ試してみてください。

### 検診を受けて早期発見しよう!

● パネリスト 重松隆先生、市川和子先生

● コーディネーター 西沢邦浩氏 (日経BP社「スライフ」局プロデューサー)

「食事で気をつけたい ナトリウムとリン」



西沢 邦浩氏

西沢 邦浩氏 食塩量は、食品の栄養成分欄にほぼ記載されていますが、中にはナトリウム量しか書かれていないこともあります。ナトリウムとリンは、腎臓病のリスクを高める因子です。食事で気をつけたいのは、ナトリウムとリンです。食塩を減らすことで、ナトリウムの摂取量が減ります。また、リンは加工食品に多く含まれるので、加工食品の摂取量を減らすことも重要です。早期発見のために、定期的に検診を受けることが大切です。検診では、尿検査や血液検査が行われます。尿検査では、尿中のタンパク質やクレアチニン濃度が測定されます。血液検査では、血清クレアチニン濃度が測定されます。早期発見することで、腎臓病の進行を遅くすることができます。



市川和子先生の講演の様子。会場には多くの参加者がおり、検診ブースが設置されている。

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/ckd2015w/>

Bayer logo  
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/

### 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。

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。)

公益財団法人 日本腎臓財団  
〒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/>