日経 第75回 健康セミナー21

気をつけよう！ 生活習慣病が引き起こす慢性腎臓病(CKD)2011

～腎臓を護ることは命を守ることです～

生活習慣病が原因となる慢性腎臓病（CKD）が増えています。CKDにならないためには生活改善、食事療法などが重要です。先月、日本橋・三越劇場で行われた第75回日経健康セミナー21「気をつけよう！生活習慣病が引き起こす慢性腎臓病（CKD）2011～腎臓を護ることは命を守ることです～」（主催・日本経済新聞社、協賛・日本腎臓財団、協力・中外製薬）では、講演に続き、パネルディスカッションで活発な議論が行われました。

講演1 生活習慣病が腎臓病（CKD）を悪くする!?

医療法人あさお会
あさおクリニック理事長
前波　輝彦氏

糖尿病、脂質異常症、高血圧などの生活習慣病と肥満は、サイレントキラー（沈黙の殺人者）といわれ、心臓障害を引き起こす怖い病気です。慢性腎臓病（CKD）も生活習慣病により悪化することが分かってきました。CKDが進行すると、透析療法に入ることにもなります。現在、日本で透析患者さんは約30万人いますが、心不全や心筋梗塞になる確率が高いといわれています。

自覚症状なく気がつけば悪化 尿と腎機能の検査で早期発見

腎臓には、①血液をろ過して老廃物を尿に捨てる②体液の水分量や成分を調整する③生命維持に大切なホルモンを産生する――という3つの重要な働きがあります。腎臓が悪くなると、こうした働きができなくなり、いったん悪くなると腎臓の機能は元に戻りません。

CKDは自覚症状がまったくなく、進行すると、夜間に尿が増える、むくみ、貧血、倦怠（けんたい）感、息切れなどの症状が見られます。しかも症状を自覚したときはかなり進行しています。CKDのチェックは尿検査と腎機能があります。

腎臓の機能を最もよく表す指標が「糸球体ろ過量（GFR）」です。GFRが50以下ですと、腎臓専門医の受診が必要です。従来、GFRの検査は手間がかかりましたが、日本腎臓学会が中心となり、簡単な方法を考案しました。自分のGFRはインターネットでも分かります。

CKDは腎臓機能の低下に応じて、生活改善、食事療法、薬物療法、透析が必要になります。CKDを進行させないためには、生活習慣の改善が必要です。具体的には、食習慣（過食、偏食）、運動不足、ストレス、喫煙、飲酒（飲みすぎ）です。

高血圧を伴うCKD患者さんには、厳重な血圧コントロールが必要です。降圧目標を130／80mmHg未満にするなど、日ごろの家庭での血圧チェックが重要です。CKDにならないように、きょうから頑張っていただきたいと思います。

失われた腎機能は元に戻らない できることから生活習慣を改善

講演2 自分のからだの健康管理～生活習慣病とのたたかい～

プロ野球解説者
江本　孟紀氏

本日は糖尿病の体験談をお話ししたいと思います。プロ野球選手でしたから、健康や体については自信がありましたし、まさか自分が糖尿病になるとは思いもしませんでした。

野球選手は毎日激しい運動をするために、栄養価の高い食事を取るなど、食生活や健康管理には注意していますが、問題は選手を辞めてからの生活です。

選手引退後の健康管理に油断 運動量と食事量のバランス崩す

私自身、野球を辞めてから約30年たちますが、周りでも現役のときと同じような生活をしている人が多く、特に食事が問題です。

野球をしていたころに胃が大きくなっていますし、スポーツを辞めても食欲が落ちるわけではありませんので、運動量と食事の量のバランスが悪くなり、体重が増えています。

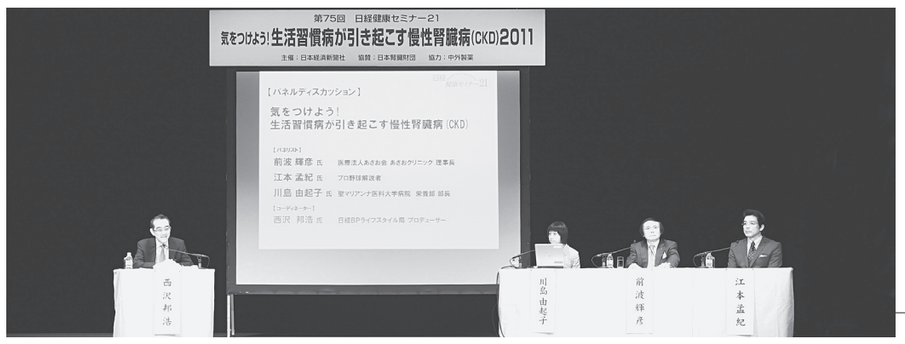
私自身、2000年ごろから血糖値が上昇し、ヘモグロビンA1c（エイワンシー）の数値が当時6・0でした。食事も普通の人の倍以上の量を食べていました。

特に運動をしていませんでしたので、その後もヘモグロビン数値が上昇し、毎年診察していただいている先生から、09年に糖尿病を宣告されました。

先生に処方された薬を飲んでいましたが、その後も数値は下がらず、昨年夏には普通の人なら入院が必要といわれる9・9まで上昇したため、本腰を入れて対応することにしました。

食事の量を極力減らし、規則的な運動を行うことを励行した結果、徐々に数値が下がり、今年1月には6・0まで下がりました。先生からは病気が治ったわけではないので、今のペースを崩さないように注意されています。血糖値は自分で測定できる装置で、毎日チェックしています。

プロ野球選手でしたから一見元気そうに見られますが、油断は禁物ですし、健康管理には食生活と運動がいかに重要かということを痛感しております。



パネルディスカッション

栄養バランスの良い食事を 塩分の取りすぎは要注意

川島氏

西沢　パネルディスカッションでは、CKD対策について議論を進めていきたいと思います。初めに川島さん、生活習慣病と食事の関係についてお話しください。

川島　生活習慣病の予防には、食生活の見直しが一番大切です。それが最終的には腎臓にやさしい食事になってきます。基本は栄養バランスの良い、うす味の食事を1日3食ゆっくりよくかんで食べることです。毎食、栄養バランスを取るには、主食、主菜、副菜がそろっていることが必要です。主食の炭水化物はエネルギー源。毎食、ご飯、パン、麺類、いも類、砂糖のどれかが必要です。

主菜のたんぱく質は肉、魚、卵、豆製品、乳製品です。毎食、1種類以上組み合わせて、1日に4種類食べてください。コレステロールが心配な方は動物性のたんぱく質を減らして、魚、大豆製品を増やすといいでしょう。

ビタミン、ミネラルなどが豊富な副菜は野菜、きのこ、海藻、果物です。色の濃い野菜は火を通した状態で片手に1杯、できるだけ1日3種類以上取ります。淡色野菜は生で食べることが多いので両手に1杯、1日5種類以上取るといいでしょう。きのこ類や海藻はそれぞれ1日1種類、果物も朝か昼に取ってください。脂質はできるだけ植物性の油がいいと思います。

次にうす味の食事を心がけてください。酸味、薬味、香辛料、うまみを上手に使うことをお勧めします。塩分の取りすぎになりやすい加工食品を減らし、麺類の汁も残すか減らすことが大切です。

不規則な食事、早食いと満腹は肥満になりやすいので注意してください。

満腹より腹八分目

西沢　江本さんは、食事面でどんなことに注意されていますか。

江本　昔は朝食抜きでしたが、糖尿病と言われてからは朝食もきちんと取りますし、食事も規則的になりました。また、満腹まで食べる傾向もありましたが、少し足りないくらいで我慢するなど、最近は注意しています。

西沢　糖尿病とCKDの関係について、前波さんにお聞きします。

前波　糖尿病は非常に厄介な病気です。小さい血管に障害を引き起こし、知らないうちに目や腎臓が悪くなります。そのうち大きな血管も攻撃され、心筋梗塞や脳梗塞などを起こします。糖尿病にならないためには、生活面での自己管理が重要です。

西沢　川島さん、CKDを招く典型的な食生活について教えてください。

川島　やはり塩分の取りすぎが問題です。厚生労働省の国民健康・栄養調査でも、日本人の食生活で塩分の取りすぎが指摘されています。

江本　川島さん、私は梅干しをよく食べますが大丈夫でしょうか。

川島　1日に1つぐらいは召し上がってもいいと思います。塩分（ナトリウム）の取りすぎをチェックするために、食品表示を見る習慣をつけるといいと思います。

年に1回の健診を心がける 運動量は症状に合わせて

西沢氏（コーディネーター）

西沢　前波さん、生活習慣病の早期発見のポイントを教えていただけますか。

前波　ご自分の体は、年に1度は必ずチェックすることを習慣にしてください。特に尿たんぱくとクレアチニンは、必ず検査したほうがいいですね。症状が進んだ場合は、先生と相談し、検査頻度を増やしたほうがいいと思います。お勧めしたいのは、ご自分の病気に関するデータを記録し、管理することです。

医師と相談し行動

西沢　運動の効果についてはいかがですか。

前波　運動自体は筋肉を維持し、活力を与える点では重要です。ただし、腎臓の機能や障害の状況によっては、主治医の先生と相談してからのほうがいいと思います。適切な運動量については、日本腎臓学会の指標があります。

西沢　最後になりましたがパネリストの皆さんから一言ずつお願いします。

江本　きょう伺ったお話を参考に、一層精進しようと思います。食事をゆっくりと取ることも、毎日のウオーキングも続けていくつもりです。

前波　欧米の人よりアジアの人のほうが、糖尿病になりやすいことが報告されています。細身でも内臓肥満を起こしやすいのです。またCKDは早期発見、早期対処に尽きます。定期的な検査を心がけてください。

川島　大切なことは欲張らないことです。食生活の見直しでも、あれもこれもでは長続きしません。これならできそうということからトライし、継続していきましょう。

西沢　本日はパネリストの皆さんから数々の貴重な知識とご意見をいただきました。うまく生活に取り入れて、健康な人生をお送りください。

〈パネリスト〉※写真右から
江本　孟紀氏
前波　輝彦氏
聖マリアンナ医科大学病院
栄養部 部長
川島由起子氏
〈コーディネーター〉
日経BP社
ライフスタイル局 プロデューサー
西沢　邦浩氏

広告

企画・制作＝日本経済新聞社
クロスメディア営業局

「お見舞い」　去る3月11日に発生した東北関東大震災で被災されました皆様に心よりお見舞いを申し上げます。
お亡くなりになられました方々のご冥福をお祈りしますとともに、ご遺族に心からお悔やみを申し上げます。また、被災地域の一日も早い復興を祈念いたします。