

気をつけよう！ 生活習慣病が引き起こす慢性腎臓病(CKD)2012

～腎臓を護ることは命を守ることです～

生活習慣病などから慢性腎臓病(CKD)となる人が増えている。一度失われた腎機能は元に戻らないため、CKDにならないよう食事などの生活習慣を見直すことは非常に重要だ。

講演1 なぜ腎臓は2つあるのでしょうか？—腎臓を守るための約束事—



三重大学医学部附属 病院腎臓内科・血液浄化療法部准教授 堅村 信介氏

腎臓は加齢により衰える臓器です。長寿社会が進むほど、腎障害や腎機能の低下により慢性腎臓病(CKD)の患者が増える傾向にあります。

放置すれば透析療法や腎移植 eGFRで腎機能のチェックを

腎臓は加齢により衰える臓器です。長寿社会が進むほど、腎障害や腎機能の低下により慢性腎臓病(CKD)の患者が増える傾向にあります。

肥満や塩分のとり過ぎは要注意 失われた腎機能は元に戻らない

講演2 さらさら豆とおしこの話—CKDは国民病?!—



福山平成大学 看護学部准教授 水内 恵子氏

障害受けても自覚症状出にくい 尿を良く観察し早期発見・治療

腎臓は腰骨を挟んで左右に1つずつあり、さら豆のような形をしています。「サイレント・キラリ(静かな殺し屋)」ともいわれ、障害を受けてもなかなか自覚症状が出にくい臓器です。

CKDの予防と治療には、生活習慣の改善と継続が必要です。①禁煙はもちろんのこと、



パネルディスカッション

加齢とともに機能も低下 生活習慣改善の努力大切



石倉 三郎氏

西沢 先ほどの先生方の講演を聞き、石倉さんはどんな感想を持たれましたか。

定期的な尿や血液を検査 受け身でなく前向きに予防



西沢氏(コーディネーター)

西沢 腎臓が弱っていることはどんな点でチェックするのでしょうか。

堅村 eGFRは腎臓が1分間に作る尿の量を表し、正常値が約100cc、60cc以下だと注意が必要で、それに加えてたんぱく尿が出ているとかなり深刻です。

水内 食生活や運動など、生活習慣の改善が最も大切なことだと分かっていますが、な

石倉 私は塩辛いものが大好きなんです。腎臓には塩分はよくないんです。

西沢 CKDを予防するためのポイント。水内 まず①糖尿病を避けるため肥満に注意してください。

広告

企画・制作 日本経済新聞社 クロスメディア営業局