

# QOL向上セミナー よみうり健康管理塾

磨こうQOL、延ばそう"健康寿命"  
◆慢性腎臓病セミナー◆

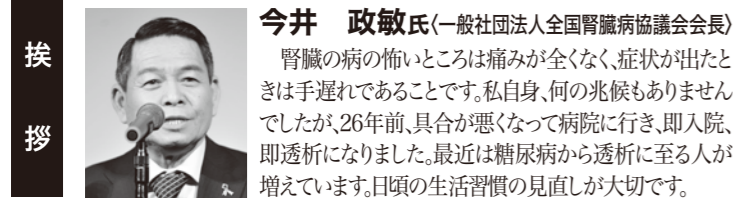
【主催】(一社)全国腎臓病協議会、NPO法人大阪腎臓病患者協議会、  
バイエル薬品株式会社、(公財)日本腎臓財団 【特別協力】読売新聞社  
【後援(順不同)】日本医師会、日本腎臓学会、日本透析医学会、  
大阪透析研究会、大阪透析医会、日本臨床工芸学会、  
日本腎不全看護学会、日本栄養士会、日本薬剤師会、  
日本腎臓病薬療法学会、J-CKD1、腎臓サポート協会

# CKDセミナー in 大阪 えっ!? 8人に1人が... あなたも

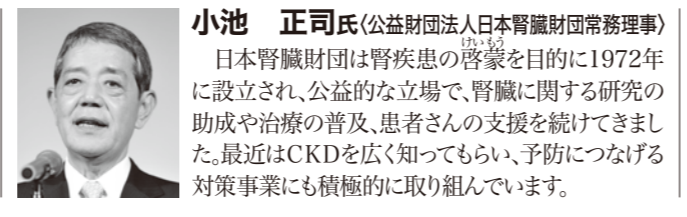
患者数1330万人といわれるCKD(慢性腎臓病)。その予防や治療を啓発するCKDセミナーin大阪「えっ!?8人に1人が...あなたも慢性腎臓病(CKD)の予備群かもしれません。」が3月23日、大阪市北区のグラ

# 慢性腎臓病(CKD)の予備群かもしれません。

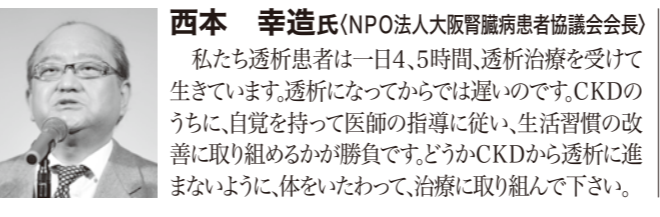
ンキューブ大阪で開かれ、約900人が参加しました。講演やパネルディスカッションを通して、専門医らがCKDを分かりやすく解説。食事制限など切実な話題に、何度もどよめき上がり、会場は熱気に包まれました。



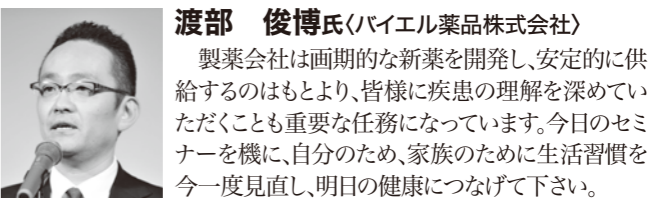
**今井 政敏氏**(一般社団法人全国腎臓病協議会会長)  
腎臓の病の怖いところは痛みが全くなく、症状が出たときは手遅れであることです。私自身、何の兆候もありませんでしたが、26年前、具合が悪くなって病院に行き、即入院、即透析になりました。最近では糖尿病から透析に至る人が増えています。日頃の生活習慣の見直しが大切です。



**小池 正司氏**(公益財団法人日本腎臓財団常務理事)  
日本腎臓財団は腎疾患の啓蒙を目的に1972年に設立され、公益的な立場で、腎臓に関する研究の助成や治療の普及、患者さんの支援を続けてきました。最近ではCKDを広く知ってもらい、予防につながる対策事業にも積極的に取り組んでいます。



**西本 幸造氏**(NPO法人大阪腎臓病患者協議会会長)  
私たち透析患者は一日4、5時間、透析治療を受けて生きています。透析になってからでは遅いのです。CKDのうちに、自覚を持って医師の指導に従い、生活習慣の改善に取り組めるかが勝負です。どうかCKDから透析に進まないように、体をいたわって、治療に取り組んで下さい。



**渡部 俊博氏**(バイエル薬品株式会社)  
製薬会社は画期的な新薬を開発し、安定的に供給するのはもとより、皆様に疾患の理解を深めていただくことも重要な任務になっています。今日のセミナーを機に、自分のため、家族のために生活習慣を今一度見直し、明日の健康につなげて下さい。

## CKD予防には生活習慣の改善が大切です。

**石倉 三郎**さん(俳優)はCKDをご存じでしたか。石倉 iya、知らなかったですね。私は痛風持ちなので定期的に血液検査し、酒も焼酎にして健康に気を付けています。今のところ一病息災ですが、腎臓病も心配です。

**西沢 邦浩**さん(日経ヘルスプロデューサー)は、CKDはかなり進行するまで自覚症状がないのですが、早期発見するには、どうすればいいのでしょうか。稲葉 eGFRと尿タンパクを測ることで、できれば年2回、夏と冬に血液検査をして、eGFRの下がり具合を季節変動も含めて

**稲葉 雅章**先生(腎臓病専門医)は、CKDは原尿を作る腎臓の能力を示すeGFR(推定糸球体ろ過値)の低下と腎障害を示唆する尿タンパクのいずれかが3か月以上続いた状態と定義されます。健康な人のeGFRは100程度ですが、その数値が60以下になると治療

**水内 恵子**先生(腎臓病専門医)は、CKDは原尿を作る腎臓の能力を示すeGFR(推定糸球体ろ過値)の低下と腎障害を示唆する尿タンパクのいずれかが3か月以上続いた状態と定義されます。健康な人のeGFRは100程度ですが、その数値が60以下になると治療

リンが含まれる食品の例	
魚・肉にはリンが多く含まれる。特に加工肉、ハム、ソーセージ	豚肉、羊肉、子牛肉、牛肉 ソーセージ(フランクフルト、子牛ソーセージ) 魚、シーフード
乳製品にはリンが多く含まれる。特に加工しているものは、添加リンが増加する	ソフトチーズ(カマンベール、ゴルゴンゾーラなど) ハードチーズ、スライスチーズ(エダム、ゴーダなど) プロセスチーズ/パルメザンチーズ 牛乳(脂肪の有無にかかわらず) ヨーグルト(脂肪の有無にかかわらず)、鶏卵
植物性のリンの多くはフィチン酸と結合しているため、吸収率は低い	芋、米、麺、セモリナ(粉)、サラダ、果物 精白パン、全粒小麦粉パン ピーナツ、アーモンド、ビスタチオ チョコレート(全乳)
コーラをはじめとする炭酸飲料、コーヒーでもインスタントコーヒーは、一般的にリン含有量が多くなる	コーラ ビール 果物ジュース コーヒー 粉末ココア

リンはタンパク質の多い食品に多く含まれます。特に牛乳やチーズなど乳製品はリンが多いので要注意です。加工食品に含まれる無機リンは吸収がよいので、加工食品を避け、なるべく吸収率が低い有機リンを含む食品そのものからタンパク質を取ること。動物性より植物性タンパクの方がより安全です。最近では腸管でリンを吸着して体外に排泄する良い薬剤が出ています。主治医と相談し、上手に利用するといわれています。

**講演1 「健康寿命の脅威である慢性腎臓病(CKD)は生活習慣改善で予防できる」**  
稲葉 雅章先生  
腎臓の病は透析に至るだけでなく、脳卒中や心筋梗塞など心血管障害を引き起こし、健康寿命を脅かす重大なリスク因子です。近年、あらゆる腎臓の疾患を包括するCKD(慢性腎臓病)が提唱され、糖尿病と並ぶ新たな国民病として注目されています。

**石倉 三郎** (いしくら さぶろう) 俳優  
経歴  
テレビ、映画、舞台で活躍する。方ラジオのパーソナリティーや料理本の出版などマルチに活躍。NHK連続テレビ小説「純と愛」大河ドラマ「功名が辻」などに出演。

**西沢 邦浩** (にしざわ くにひろ) 日経ヘルスプロデューサー  
経歴  
小学館を経て、2009年日経BPに入社。2005年から「日経ヘルス」編集長。08年から10年まで、「日経ヘルス」編集長。現在、日経BPヘルス総合研究所上席研究員を兼務。

**稲葉 雅章** (いなば まさあき) 腎臓病専門医  
経歴  
1979年大阪市立大学医学部。医学博士。米・ウィスコンシン大学留学。大阪市立大学医学部第2内科。教室助教を経て、2010年より現職。

**水内 恵子** (みづうち けいこ) 看護学准教授  
経歴  
国立病院九州がセンター付属看護学校卒。福岡赤十字病院勤務後、2005年、栄養士取得。08年から福山平成大学で大学院准教授などを務め、4月より現職。

**講演2 知つていそうで知らない 私たちの「そら豆」と「おしっこ」の話**  
水内 恵子先生  
腰椎をはきんで左右にあるそら豆形の臓器——これが腎臓です。腎臓といえおしっこです。「おしっこがしたい」と思ったとき、膀胱には300ミリ、ほど溜まっております。私たちは一日に平均1〜2リットル排尿します。おしっこは様々な情報を提供してくれます。色、におい、量などをよく観察して下さい。泡立つ尿はタンパク尿、甘酸っぱい尿は尿糖、くすんだ赤やコーラ色の尿は血尿、濁るのは細菌感染のサインです。

**石倉 三郎** (いしくら さぶろう) 俳優  
経歴  
テレビ、映画、舞台で活躍する。方ラジオのパーソナリティーや料理本の出版などマルチに活躍。NHK連続テレビ小説「純と愛」大河ドラマ「功名が辻」などに出演。

**西沢 邦浩** (にしざわ くにひろ) 日経ヘルスプロデューサー  
経歴  
小学館を経て、2009年日経BPに入社。2005年から「日経ヘルス」編集長。08年から10年まで、「日経ヘルス」編集長。現在、日経BPヘルス総合研究所上席研究員を兼務。

- ### 夫を長生きさせる腎臓を守る10か条
- 1 夫を痩せさせましょう (男性の3割は肥満!)
  - 2 お酒は楽しく控えめに (社会的損失4兆1500万円)
  - 3 週に2〜3回は運動を (男7139歩/女6894歩)
  - 4 動物性脂肪は少なめに (卵はOK。肉は人それぞれ)
  - 5 薄味の食事に慣れさせる (塩分1日6g)
  - 6 コーヒーは薄めを1日2〜5杯、運動前に
  - 7 たばこはやめましょう! (社会的損失5〜7兆円)
  - 8 仲良く早めに就寝しましょう (不眠約14.9%)
  - 9 休暇や旅行を、一緒に楽しんで!
  - 10 (仕上げに...) 夫に笑顔で語りかけましょう

**稲葉 雅章** (いなば まさあき) 腎臓病専門医  
経歴  
1979年大阪市立大学医学部。医学博士。米・ウィスコンシン大学留学。大阪市立大学医学部第2内科。教室助教を経て、2010年より現職。

**水内 恵子** (みづうち けいこ) 看護学准教授  
経歴  
国立病院九州がセンター付属看護学校卒。福岡赤十字病院勤務後、2005年、栄養士取得。08年から福山平成大学で大学院准教授などを務め、4月より現職。

**石倉 三郎** (いしくら さぶろう) 俳優  
経歴  
テレビ、映画、舞台で活躍する。方ラジオのパーソナリティーや料理本の出版などマルチに活躍。NHK連続テレビ小説「純と愛」大河ドラマ「功名が辻」などに出演。

**西沢 邦浩** (にしざわ くにひろ) 日経ヘルスプロデューサー  
経歴  
小学館を経て、2009年日経BPに入社。2005年から「日経ヘルス」編集長。08年から10年まで、「日経ヘルス」編集長。現在、日経BPヘルス総合研究所上席研究員を兼務。

**水内 恵子** (みづうち けいこ) 看護学准教授  
経歴  
国立病院九州がセンター付属看護学校卒。福岡赤十字病院勤務後、2005年、栄養士取得。08年から福山平成大学で大学院准教授などを務め、4月より現職。

**稲葉 雅章** (いなば まさあき) 腎臓病専門医  
経歴  
1979年大阪市立大学医学部。医学博士。米・ウィスコンシン大学留学。大阪市立大学医学部第2内科。教室助教を経て、2010年より現職。

**水内 恵子** (みづうち けいこ) 看護学准教授  
経歴  
国立病院九州がセンター付属看護学校卒。福岡赤十字病院勤務後、2005年、栄養士取得。08年から福山平成大学で大学院准教授などを務め、4月より現職。

**石倉 三郎** (いしくら さぶろう) 俳優  
経歴  
テレビ、映画、舞台で活躍する。方ラジオのパーソナリティーや料理本の出版などマルチに活躍。NHK連続テレビ小説「純と愛」大河ドラマ「功名が辻」などに出演。

**西沢 邦浩** (にしざわ くにひろ) 日経ヘルスプロデューサー  
経歴  
小学館を経て、2009年日経BPに入社。2005年から「日経ヘルス」編集長。08年から10年まで、「日経ヘルス」編集長。現在、日経BPヘルス総合研究所上席研究員を兼務。

**水内 恵子** (みづうち けいこ) 看護学准教授  
経歴  
国立病院九州がセンター付属看護学校卒。福岡赤十字病院勤務後、2005年、栄養士取得。08年から福山平成大学で大学院准教授などを務め、4月より現職。

**稲葉 雅章** (いなば まさあき) 腎臓病専門医  
経歴  
1979年大阪市立大学医学部。医学博士。米・ウィスコンシン大学留学。大阪市立大学医学部第2内科。教室助教を経て、2010年より現職。

**水内 恵子** (みづうち けいこ) 看護学准教授  
経歴  
国立病院九州がセンター付属看護学校卒。福岡赤十字病院勤務後、2005年、栄養士取得。08年から福山平成大学で大学院准教授などを務め、4月より現職。

**石倉 三郎** (いしくら さぶろう) 俳優  
経歴  
テレビ、映画、舞台で活躍する。方ラジオのパーソナリティーや料理本の出版などマルチに活躍。NHK連続テレビ小説「純と愛」大河ドラマ「功名が辻」などに出演。

**西沢 邦浩** (にしざわ くにひろ) 日経ヘルスプロデューサー  
経歴  
小学館を経て、2009年日経BPに入社。2005年から「日経ヘルス」編集長。08年から10年まで、「日経ヘルス」編集長。現在、日経BPヘルス総合研究所上席研究員を兼務。

**水内 恵子** (みづうち けいこ) 看護学准教授  
経歴  
国立病院九州がセンター付属看護学校卒。福岡赤十字病院勤務後、2005年、栄養士取得。08年から福山平成大学で大学院准教授などを務め、4月より現職。

**稲葉 雅章** (いなば まさあき) 腎臓病専門医  
経歴  
1979年大阪市立大学医学部。医学博士。米・ウィスコンシン大学留学。大阪市立大学医学部第2内科。教室助教を経て、2010年より現職。

**水内 恵子** (みづうち けいこ) 看護学准教授  
経歴  
国立病院九州がセンター付属看護学校卒。福岡赤十字病院勤務後、2005年、栄養士取得。08年から福山平成大学で大学院准教授などを務め、4月より現職。