

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◆

140th  
読売新聞

CKDセミナー in 神奈川

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。

新たな国民病ともいわれる慢性腎臓病(CKD)を予防、啓発する「CKDセミナー in 神奈川」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2月23日、横浜市の新都市ホールで開かれました。腎臓専門医や看護師による講演やパネルディスカッションがあり、CKDを早期発見し、進行を食い止めるポイントを、医療の最前線から日々の心がけまで多角的に展開。会場を埋めた約800人はメモを取りながら熱心に聞きました。



【主催】(社)全国腎臓病協議会、NPO法人神奈川県腎友会、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、日本臨床工芸士会、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



岸上 武志氏  
(神奈川県腎友会会長)

私は40歳代で腎不全になり、以来37年間、人工透析を続けています。当初、透析をしても3、4年しか生きられないと言われた私が、ここまで無事に生きられたのは、リンや塩分等、細かい管理を、妻と力を合わせて実践した成果です。家族の協力があればこそ、です。



浅野 泰氏  
(日本腎臓財団理事長)

日本腎臓財団は、四十数年にわたり、腎臓に関する活動を行ってきました。CKDは日本では認知度がまだ5%程度なため、このようなセミナーを通して、啓発活動を行っているところです。この機会に腎不全にならないためにはどうすればいいかを学び、CKDを周囲に広めて下さい。



渡部 俊博氏  
(バイエル薬品株式会社)

製薬会社は新しい薬剤を開発する一方、病気についてみなさんの理解を深める役割も担っています。患者さんの中には自己判断で良かれと頑張ったことか逆に腎臓の悪化を招くケースが少なくないと言います。今日のセミナーを通して、疾患の正しい知識を深めていただければ幸いです。

- おしっこを見る  
～尿の観察が「早期発見」「早期治療」につながります～
- タンパク尿 (泡立つ)
  - 尿糖 (甘い、酸っぱいにおい)
  - 血尿 (時にはコーラ色)
  - 細菌感染 (濁る)
  - 脱水状態 (尿量が減る)
  - 妊娠していないか (試薬)
  - 薬を飲んでいるか (黄色/オレンジ色)
  - 悪性の病気はないか (特殊なタンパク)

尿が出にくい、キレが悪い、尿漏れなどは、腎臓病ではありません。早期発見には、「よく知る」ことが重要です。CKDは腎臓の機能を表す推定糸球体ろ過値(eGFR)によってステージ1～5に分類されます。また、タンパク尿の出方によって、A1～3に分かれます。ご自分の数値が

腎臓は腰椎をさきで左右一ずつあるそら豆のような臓器です。大きさは握りこぶし大、重さは1個約120g。このそら豆は、沈黙の臓器といわれ、CKD

がかなり進行するまで、自覚症状がほとんどありません。CKDは脳卒中や心筋梗塞を起す危険性が高いため、治療が遅れるのは致命的です。

腎臓は糸球体で血液をろ過して尿を作り、老廃物を排泄するのが主な役割です。腎臓の病を早期発見するには、尿検査が重要です。

「よく知る」ことが重要です。CKDは腎臓の機能を表す推定糸球体ろ過値(eGFR)によってステージ1～5に分類されます。また、タンパク尿の出方によって、A1～3に分かれます。ご自分の数値が

早期発見には、「よく知る」ことが重要です。CKDは腎臓の機能を表す推定糸球体ろ過値(eGFR)によってステージ1～5に分類されます。また、タンパク尿の出方によって、A1～3に分かれます。ご自分の数値が

CKDを防止するには、生活習慣の見直しが必要です。塩やタンパク質、リン、カリウムとどう付き合うかは重要な課題です。タンパク質やリンは肉、魚等にも多く含まれ、リンは練り製品やインスタント食品、清涼飲料水にも含まれます。カリウムは生の野菜や豆、イモなどに多く、いずれもステージ3になると制限が必要で、塩はステージにかかわ

適切な薬を服用すること、適切に体を動かすことは大切

【生活上の注意】

|        |                   |                                    |
|--------|-------------------|------------------------------------|
| 消炎鎮痛剤  | 脱水                | 過剰な労働<br>腎機能に応じて<br>軽度な運動はむしろ良い    |
| 未治療の感染 | 腎機能が低下した人の過剰量のサプリ | 造影剤腎症<br>(飲水量増やす、検査前後に生理食塩水の点滴で予防) |

CKDでは、タンパク尿の有無にかかわらず、腎機能の低下がみられることがあり、腎臓は老廃物を取り除く臓器なので、アレルギー物質や薬剤、病巣感染などにより、異物が過剰になると、処理が追いつかなくなり、生活上の注意としては、消炎鎮痛剤を漫然と飲み続けると、腎機能がかなり落ちている場合、サプリメントを多量・不用意に飲まないこと。血圧の管理、水分補給、禁煙、肥満の解消も重要です。

腎臓の病は、医療の進歩と良いお薬の登場で、いまや進行を止めることができ、命を失わずにすむ病気になりました。約31万人に上る透析患者さんの数もここ数年は伸びが鈍化し、減少に転じる兆しがみられます。

講演1  
ストップ慢性腎臓病  
～早期発見とその治療  
小林 修三先生

コップで採尿して試験紙で判定する方法等で、タンパク尿の出方が分かれます。タンパク尿は1日あたり0.15g以下なら正常、3.5g以上になると、ネフローゼ症候群として入院治療が必要で、CKDでは、タンパク尿の有無にかかわらず、腎機能の低下がみられることがあり、腎臓は老廃物を取り除く臓器なので、アレルギー物質や薬剤、病巣感染などにより、異物が過剰になると、処理が追いつかなくなり、生活上の注意としては、消炎鎮痛剤を漫然と飲み続けると、腎機能がかなり落ちている場合、サプリメントを多量・不用意に飲まないこと。血圧の管理、水分補給、禁煙、肥満の解消も重要です。

CKDを防止するには、生活習慣の見直しが必要です。塩やタンパク質、リン、カリウムとどう付き合うかは重要な課題です。タンパク質やリンは肉、魚等にも多く含まれ、リンは練り製品やインスタント食品、清涼飲料水にも含まれます。カリウムは生の野菜や豆、イモなどに多く、いずれもステージ3になると制限が必要で、塩はステージにかかわ

早期発見には、「よく知る」ことが重要です。CKDは腎臓の機能を表す推定糸球体ろ過値(eGFR)によってステージ1～5に分類されます。また、タンパク尿の出方によって、A1～3に分かれます。ご自分の数値が

適切な薬を服用すること、適切に体を動かすことは大切

腎臓は糸球体で血液をろ過して尿を作り、老廃物を排泄するのが主な役割です。腎臓の病を早期発見するには、尿検査が重要です。

CKDでは、タンパク尿の有無にかかわらず、腎機能の低下がみられることがあり、腎臓は老廃物を取り除く臓器なので、アレルギー物質や薬剤、病巣感染などにより、異物が過剰になると、処理が追いつかなくなり、生活上の注意としては、消炎鎮痛剤を漫然と飲み続けると、腎機能がかなり落ちている場合、サプリメントを多量・不用意に飲まないこと。血圧の管理、水分補給、禁煙、肥満の解消も重要です。

講演2  
「おしっこ」と「おしっこ」の話  
水内 恵子先生

腎臓は腰椎をさきで左右一ずつあるそら豆のような臓器です。大きさは握りこぶし大、重さは1個約120g。このそら豆は、沈黙の臓器といわれ、CKD

腎臓の病は、医療の進歩と良いお薬の登場で、いまや進行を止めることができ、命を失わずにすむ病気になりました。約31万人に上る透析患者さんの数もここ数年は伸びが鈍化し、減少に転じる兆しがみられます。

適切な薬を服用すること、適切に体を動かすことは大切

腎臓は糸球体で血液をろ過して尿を作り、老廃物を排泄するのが主な役割です。腎臓の病を早期発見するには、尿検査が重要です。

CKDでは、タンパク尿の有無にかかわらず、腎機能の低下がみられることがあり、腎臓は老廃物を取り除く臓器なので、アレルギー物質や薬剤、病巣感染などにより、異物が過剰になると、処理が追いつかなくなり、生活上の注意としては、消炎鎮痛剤を漫然と飲み続けると、腎機能がかなり落ちている場合、サプリメントを多量・不用意に飲まないこと。血圧の管理、水分補給、禁煙、肥満の解消も重要です。

適切な薬を服用すること、適切に体を動かすことは大切

腎臓の病は、医療の進歩と良いお薬の登場で、いまや進行を止めることができ、命を失わずにすむ病気になりました。約31万人に上る透析患者さんの数もここ数年は伸びが鈍化し、減少に転じる兆しがみられます。

講演1  
ストップ慢性腎臓病  
～早期発見とその治療  
小林 修三先生

コップで採尿して試験紙で判定する方法等で、タンパク尿の出方が分かれます。タンパク尿は1日あたり0.15g以下なら正常、3.5g以上になると、ネフローゼ症候群として入院治療が必要で、CKDでは、タンパク尿の有無にかかわらず、腎機能の低下がみられることがあり、腎臓は老廃物を取り除く臓器なので、アレルギー物質や薬剤、病巣感染などにより、異物が過剰になると、処理が追いつかなくなり、生活上の注意としては、消炎鎮痛剤を漫然と飲み続けると、腎機能がかなり落ちている場合、サプリメントを多量・不用意に飲まないこと。血圧の管理、水分補給、禁煙、肥満の解消も重要です。

腎臓の病は、医療の進歩と良いお薬の登場で、いまや進行を止めることができ、命を失わずにすむ病気になりました。約31万人に上る透析患者さんの数もここ数年は伸びが鈍化し、減少に転じる兆しがみられます。

適切な薬を服用すること、適切に体を動かすことは大切

腎臓は糸球体で血液をろ過して尿を作り、老廃物を排泄するのが主な役割です。腎臓の病を早期発見するには、尿検査が重要です。

CKDでは、タンパク尿の有無にかかわらず、腎機能の低下がみられることがあり、腎臓は老廃物を取り除く臓器なので、アレルギー物質や薬剤、病巣感染などにより、異物が過剰になると、処理が追いつかなくなり、生活上の注意としては、消炎鎮痛剤を漫然と飲み続けると、腎機能がかなり落ちている場合、サプリメントを多量・不用意に飲まないこと。血圧の管理、水分補給、禁煙、肥満の解消も重要です。

適切な薬を服用すること、適切に体を動かすことは大切

腎臓の病は、医療の進歩と良いお薬の登場で、いまや進行を止めることができ、命を失わずにすむ病気になりました。約31万人に上る透析患者さんの数もここ数年は伸びが鈍化し、減少に転じる兆しがみられます。

講演2  
「おしっこ」と「おしっこ」の話  
水内 恵子先生

腎臓は腰椎をさきで左右一ずつあるそら豆のような臓器です。大きさは握りこぶし大、重さは1個約120g。このそら豆は、沈黙の臓器といわれ、CKD

腎臓の病は、医療の進歩と良いお薬の登場で、いまや進行を止めることができ、命を失わずにすむ病気になりました。約31万人に上る透析患者さんの数もここ数年は伸びが鈍化し、減少に転じる兆しがみられます。

適切な薬を服用すること、適切に体を動かすことは大切

腎臓は糸球体で血液をろ過して尿を作り、老廃物を排泄するのが主な役割です。腎臓の病を早期発見するには、尿検査が重要です。

CKDでは、タンパク尿の有無にかかわらず、腎機能の低下がみられることがあり、腎臓は老廃物を取り除く臓器なので、アレルギー物質や薬剤、病巣感染などにより、異物が過剰になると、処理が追いつかなくなり、生活上の注意としては、消炎鎮痛剤を漫然と飲み続けると、腎機能がかなり落ちている場合、サプリメントを多量・不用意に飲まないこと。血圧の管理、水分補給、禁煙、肥満の解消も重要です。

適切な薬を服用すること、適切に体を動かすことは大切

腎臓の病は、医療の進歩と良いお薬の登場で、いまや進行を止めることができ、命を失わずにすむ病気になりました。約31万人に上る透析患者さんの数もここ数年は伸びが鈍化し、減少に転じる兆しがみられます。

講演1  
ストップ慢性腎臓病  
～早期発見とその治療  
小林 修三先生

コップで採尿して試験紙で判定する方法等で、タンパク尿の出方が分かれます。タンパク尿は1日あたり0.15g以下なら正常、3.5g以上になると、ネフローゼ症候群として入院治療が必要で、CKDでは、タンパク尿の有無にかかわらず、腎機能の低下がみられることがあり、腎臓は老廃物を取り除く臓器なので、アレルギー物質や薬剤、病巣感染などにより、異物が過剰になると、処理が追いつかなくなり、生活上の注意としては、消炎鎮痛剤を漫然と飲み続けると、腎機能がかなり落ちている場合、サプリメントを多量・不用意に飲まないこと。血圧の管理、水分補給、禁煙、肥満の解消も重要です。

腎臓の病は、医療の進歩と良いお薬の登場で、いまや進行を止めることができ、命を失わずにすむ病気になりました。約31万人に上る透析患者さんの数もここ数年は伸びが鈍化し、減少に転じる兆しがみられます。