

広告特集

企画・制作
朝日新聞社広告局

他人ごとではない慢性腎臓病

慢性腎臓病(Chronic Kidney Disease、以下CKD)は、腎臓の機能低下が続く状態をいい、放置すると腎不全に至る。日本腎臓学会によると、今日、わが国におけるCKD患者数は推定1330万人。国民病としてとらえられている。10月28日、ホテルニューオータニイン札幌(札幌市)で開催された市民公開講座「CKDセミナー」には約350人が参加。医師や管理栄養士の講演に耳を傾け、「腎臓を守る食事」を試食し、予防策など知識を深めた。

腎臓専門医から

「生活の工夫で腎臓を守ろう！」



手稲溪仁会病院 副院長
浦 信行氏

CKDは早期対策が「肝腎」

腎臓は体の左右に1個ずつあり、重さは各120から130グラムほど。小さい臓器ながら働き者で、血液の中の老廃物や過剰な水分をこし

ルールするといった役目も果たしている。したがって腎臓が弱ると、体のいろんなバランスが崩れる。そのことは、米国やわが国で実施されたCKDと心臓血管病との関連などの調査研究でも判明している。腎臓はがまん強い臓器でもあるので、炎症をきたし動きが三分の一ぐらいになってようやく自覚症状が出る。CKDには全身がむくむ尿が泡立つ、体がだるい、貧血、食欲がないといった自覚症状があるが、これらは通常、病状がかなり進んだ段階で初めて現れる。CKD進展の危険因子として肥満、糖尿病、高血圧などが挙げられるところから、CKDも生活習慣病といえる。食事と運動の両面から日常生活に配慮してほしい。健康に自信のある人も年に1回は健康診断を受け、尿たんぱく、GFR(糸球体濾過量の略。腎臓の機能を示す)に関心を

管理栄養士から

「腎臓を守る食事を美味しく食べよう！」



手稲溪仁会病院 栄養部副部長
大塚 真奈氏

組み合わせや味付けで工夫を

腎臓病食の基本は、たんぱく質、塩分、必要に応じてカリウムの摂取量を控え、エネルギー(熱量)を十分にとること。カリウムは生野菜や果物に多

とよい。腎臓病食は、一日当たりエネルギー1800キロカロリー、たんぱく質40グラム、塩分6グラム、カリウム1.6グラム程度の摂取が望ましい。今日は一食分として、それぞれの摂取量を3分の1以下とした弁当を用意した。弁当中のご飯の量は120グラム。ご飯はたんぱく質が多いので、毎回量を決めて食べるとよい。魚、肉、卵などもたんぱく質が多いので量を控



大塚氏考案の腎臓病食の弁当

糖尿病専門医から

「糖尿病から腎臓を守るには？」



旭川医科大学 病態代謝内科 教授
羽田 勝計氏

糖尿病の放置・治療中断は危険

CKDの原因となる生活習慣病の中でも特に糖尿病が大きな部分を占めている。2007年の厚生労働省の統計によると糖尿病患者は890万人。その予備群は1320万人。糖尿病患者は年々増えているが、網膜症、腎症、神経障害など合併症が進行する段になって初めて治療を受ける人が多い。

◆中畑夫妻 夫がCKDと診断された4年経過。この間、月1度の検診で病状の推移を確認。医師と管理栄養士の指導を受け、妻の献身的な努力で塩分、たんぱく質などを抑えた食事を徹底している。4年前は68キログラムあつた体重が、現在は54キログラムに。喫煙をやめ、適度な運動を心がけている。



CKD患者代表が経験談を語り、医師、管理栄養士とともにディスカッション

パネルディスカッション

◆浦 信行氏 健康診断で「尿たんぱくが出ている」と言われたら、腎臓の専門医に診てもらおう。北海道は腎臓の専門医が少ないが、それを補う保健師のネットワークがあり、地域の保健師に相談すると、CKDに対応してくれる医師を紹介してくれる。

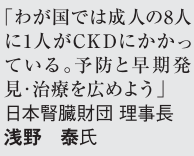
◆羽田 勝計氏 糖尿病性腎症を防ぐには、定期的に尿や血液の検査を行い、異常が見つければ治療を行うこと。防ぐための目標値は、ヘモグロビンA1c(1〜2カ月間の血糖の平均値)6.9%未満、血圧上130・下80未満、悪玉コレステロール120ミリグラム未満。

◆大塚 真奈氏 CKDにならないためにも、肥満を是正すべき。家庭でできることとして、毎日体重を量る習慣をつける。そうして適正な体重を保つ。なお、身長(メートル)×身長(メートル)×22の式で適正体重が算出できる。

関係者メッセージ



「腎臓の悪化は他臓器組織にも影響を与える。食事、運動、心に留意し、元気で長生きを」
札幌北クリニック 院長
大平 整爾氏



「わが国では成人の8人に1人がCKDにかかっている。予防と早期発見・治療を広めよう」
日本腎臓財団 理事長
浅野 泰氏



「早足で歩くと病気になるリスクが下がるという研究発表がある。実践してみようか」
日経BP社 プロデューサー
西沢 邦浩氏



「CKDの予防法や経験談など、今日聞いた話をぜひとも日常生活に活かしていただきたい」
旭川医科大学 名誉教授
菊池 健次郎氏



真剣なまなざしで講演に聞き入る参加者たち