

あなたも 慢性腎臓病(CKD)の予備群かもしれません。

慢性腎臓病(CKD)を知っていますか?

CKDの初期は自覚症状がなく、知らないうちに進行して、命に関わることもあります。 検尿などで早期に見つけ、食事や生活習慣を改善して進行を防ぎましょう。

共催 / バイエル薬品株式会社、協和キリン株式会社、(公財)日本腎臓財団、朝日新聞社メディアビジネス局 後援 / 東京都、日本医師会、東京都医師会、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、全国腎臓病協議会 東京腎臓病協議会、日本栄養士会、日本薬剤師会、日本腎臓病薬物療法学会、日本腎臓病協会、腎臓サポート協会、多発性嚢胞腎協会

●秋澤 忠男氏 (公益財団法人 日本腎臓財団理事長) 慢性腎臓病(CKD)は、放置すると透析や腎移植が必要な腎不全・尿毒症になります。また、心筋梗塞や脳梗塞などの心血管病にもかかりやすく、その進行の原因でもあります。CKDセミナーは一昨年からオンラインで実施していますが、全国から自宅でのんびり視聴できると好評です。今回もぜひくつろいで楽しんでいただきたいと思います。



腎臓って何だろう? 実はとても重要なのです

●小原 まみ子 先生 (亀田総合病院腎臓高血圧内科部長、医学教育推進部部長、公益財団法人ときわ会磐城中央病院腎臓高血圧内科部長)



腎臓は地味でイメージしにくい臓器ですが、今、世界的に注目されています。なぜ重要で、気をつけなくてはいけないのでしょうか。

腎臓には、心臓を出た血液の約4分の1が流れ込み、まず大まかにろ過された150ℓの原尿は尿管を通り、不要なものは捨て、必要なものは回収して、1.5ℓの尿として排泄されます。

腎臓は、①水分量のコントロール、②電解質のバランス調節、③酸性・アルカリ性のバランス調節、④老廃物・毒素の排泄、⑤造血や血圧調節のホルモンの分泌など、非常に多様な働きをしている臓器です。

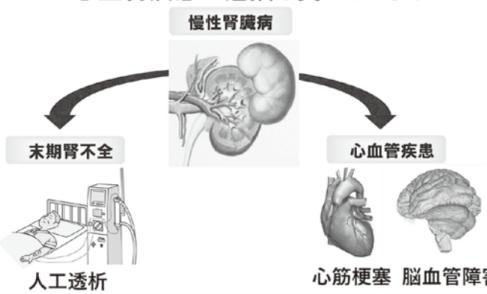
今、腎臓が注目されているのは、慢性腎臓病(CKD)になると末期腎不全になるリスクのみならず、死に至る可能性が高い心筋梗塞や脳卒中などの心血管疾患になる

リスクも高くなるのが分かってきたから

腎臓が悪くなると、尿に捨ててはいけないものが捨てられ、捨てるべきものが捨てられなくなり、尿検査では、本来出ているはずの蛋白尿や血尿が、血液検査では、血液にたまるクレアチニンの値、年齢、性別から計算した推定糸球体濾過量(eGFR)で腎機能の程度を知ることができ

CKDは腎臓本来の働きが徐々に悪くなった状態です。蛋白尿など尿の異常があるeGFRが60未満のいずれか、または両方が3カ月以上続く状態ならばCKDと診断されます。CKDの重症度ステージ3くらいから貧血などが現れることがありますが、実際にはステージ5になっても全く症状がない患者さんも多く、健診などで検査を受けて早期発見することが重要になります。

CKDは末期腎不全にいたる危険のみならず、心血管疾患の危険も負っています



2021年現在、国内で約35万人の方が透析治療を受けています。透析導入患者さんの原疾患の1位は糖尿病性腎症、2位は高血圧が原因の腎硬化症で、糸球体腎炎など腎臓独自の病気より、糖尿病や高血圧、肥満などの生活習慣病がCKDの主な原因となつています(※)。これらの原因を改善し、CKDの進行を遅らせることが重要です。

腎臓は、私たち脊椎動物が魚として地球上に現れてから数億年かけて地上を目指す大きな環境の変化に対して、体周囲から海水がなくなつても塩分を喪失せず、重力に対しては血圧を上げ、ショックで死なず生き延びるよう大きく進化した臓器です。しかし、過剰なカロリー・塩分摂取など現代生活の急速な変化に対して、腎臓は急に進化はできないため、生活習慣の改善がカギとなります。現在は腎臓を保護する作用がある薬も登場しています。

※日本透析医学会 わが国の慢性透析療法の現況 2021年度末の慢性透析患者に関する集計

CKD予防とCKD食事療法のポイント

●徳丸 季聡 先生 (金沢大学附属病院 栄養管理部 栄養管理室室長)



CKD予防の食事 CKDのリスク要因は、食塩の摂取過剰、カリウムの摂取不足、メタボリックシンドローム(以下、メタボ)、過度な飲酒です。

厚生労働省の調査によると、塩分摂取の7割は調味料からです。食塩が多いし、油や味噌を減らし、酢や香辛料など塩分が少なく風味のある調味料に置き換えていくことが、減塩を長く続けるコツです。

カリウムの摂取量が少なく、血圧が高くなるのが分かってきます。カリウムは根菜類、果物に多く含まれており、野菜ジュースで手軽に摂取できます。近年は塩分が入っていないものが主流です。

メタボ対策としては、ランチョンマット法をご紹介します(※)。図のようなルールを守ることで自然と食事が適量になります。お酒との上手な付き合い方として、一つ

目は、3杯目からは炭酸水やお茶に切り替え、情性で飲まないようにすること。二つ目は「和らぎ水」をはきむこです。これは、お酒を飲みながら合間に飲む水のことです。飲み過ぎ防止、悪酔い予防になります。

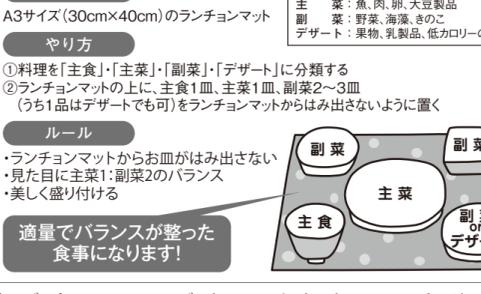
▼CKD患者さんの食事療法のポイント 食事療法の柱として、①減塩、②蛋白質制限、③エネルギー補給、④カリウム制限の四つがあります。

減塩は食事療法の基本です。また、腎臓が悪くなると蛋白質の老廃物が体にたまりやすくなるので、蛋白質制限が必要になります。蛋白質を制限するとエネルギー摂取量が減るので、蛋白質制限とエネルギー補給はセットで行います。蛋白質制限はカリウム・リン制限も兼ねます。

蛋白質は肉や魚に多く含まれます。肉や魚の重さの目安として、手のひら大で80g、

リン制限も兼ねます。

食事の適量を知ろう ~ランチョンマット法~



ルール ・ランチョンマットからお皿がはみ出さない ・見た目に主食1、副菜2のバランス ・美しく盛り付ける

ですが、リンは加工食品に多く含まれ、食品の保存料にも含有されていることから、摂取過ぎには注意が必要です。

CKD対策のポイントとは?

●パネリスト 小原 まみ子 先生、徳丸 季聡 先生 ●コーディネーター 西沢 邦浩 氏 (日経BIP総合研究所、メディアカルヘルスラボ客員研究員)

高血圧の予防が大切 生活の基本は減塩

西沢 皆さまから寄せられた質問に答えていただきます。まず水分や塩分、蛋白質はどのくらい摂ったらよいですか?



西沢 邦浩 氏

徳丸 1日に必要な水分量は、一般的には自分の体重×30とされま

塩分は、高血圧などで制限を指示されている場合は1日3〜6g、CKD予防を目指すなら1日7〜8gが目安です。現在、日本人平均は1日10〜11gの食塩を摂っていますから、今の食事から3gほど減らすと予防効果が期待できます。蛋白質は手のひら大を目安にすると、過剰でも不足でもない1日の蛋白質量は、魚、肉、卵、乳製品、大豆製品を手のひら5枚分が適量になります。

西沢 減塩食を長続きさせる方法を教えてください。

徳丸 一つは酢や香辛料などを上手に使うこと、もう一つは私も実践していますが、塩分が少ないメニューを用意しておき、塩分を摂り過ぎた翌日はそのメニューにして、塩分を相殺することです。

私の場合はコンフレック、ヨーグルト、サラダ、野菜ジュースで、これは塩分が少なく、塩分を排泄するカリウムを多く含むメニューです。無理に1日の中で塩分制限をするのではなく、塩分の少ない食事を定期的に挟んでいくことが長続きのコツです。

西沢 生活習慣病やCKDにならないために日常で気をつけることは?

小原 生活習慣改善のポイント

西沢 薬やサプリメントについては自身で判断せず、医師に相談することが大切です。本日はありがとうございました。

インターネットでもこの採録をご覧になれます。 >>> https://www.asahi.com/ads/ckd2023t/

Bayer advertisement with image of a family and text: より良い明日へ 患者さんとそのご家族の「満たされない願い」に応えるため、革新的な新薬をいち早くお届けすることが私たちの使命です。医薬品の開発を通して人々のクオリティ・オブ・ライフの向上に貢献していきます。 バイエル薬品株式会社 https://pharma.bayer.jp

Gyowa Kirin advertisement with image of a person and text: たった一度の、いのちと歩く。 人を、想う。 いのちを、想う。 いくつもの想いは、 やがて大きなつばさをもち、 風をとらえ飛び立つ。 かけがえのないいのちに寄りそいながら、 協和キリンは、 次のステージへ飛躍します。