

CKD  
セミナー  
in金沢

# 早期対策で発症予防

慢性腎臓病(CKD)は高血圧や糖尿病などの生活習慣病や、メタボリックシンドロームとのつながりが深く、だれもが発症する危険がある国民病です。金沢市の県立音楽堂でこのほど開かれた「CKDセミナーin金沢」では、多くの来場者が専門医、栄養士の講演やパネルディスカッションを通して、腎臓病とその予防について理解を深めました。

## 講演1 腎臓病・糖尿病・禁煙についてのお話



内藤内科クリニック院長  
内藤 毅郎先生

### 病気減少へ意識の変革を

腎臓は体内の洗濯機になります。これが腎臓のような役割を持っていまの病気を考えてください。洗濯物に当たるのは、血液で、血液中の老廃物を尿として捨て、きれいな血液に戻します。腎臓をきれいにする働きが低下すると、腎臓以外の病気の原因になることが大きいです。

CKDは腎臓にある糸球体という組織の、血液をきれいにする働きが低下する病気です。健康な人は1分間に100ミリリットルが体内に残っていくことを処理できますが、これが60ミリリットル未満に下がるか、もしくは尿にタンパクが出る状態が3カ月以上続くとCKDであると定義されています。CKDの怖さは、腎臓の機能が失われて透析、移植という治療が必要になるだけであって、心筋梗塞などの心臓病や脳卒中など、腎臓以外の病気の原因になることが大きいです。

糖尿病も腎臓にダメージを与える病気です。ある段階まで、腎臓の働きはあまり悪くなりませんが、いったん働きが悪くなると坂を駆け落ちるようになり、悪化します。糖尿病の治療の柱は血糖値と血圧のコントロールです。たばこを吸っている人はやめて、食事療法、コレステロールの管理をしてください。これを心掛けることで、少し腎臓の働きが悪くなっても病気の進行が緩やかになり、透析治療に入ることなく寿命を終えることができます。

## 講演2

### 食塩1gの小袋から見えるあなたの食塩摂取量



金沢大学附属病院  
栄養管理部栄養管理室長  
徳丸 季聡先生

### 食塩の含有量を意識して

腎臓の役割の一つに、体液の濃さを一定に保つingことがあります。食塩を構成する物質にナトリウムがありますが、ナトリウムの濃度も腎臓の働きで保たれています。食塩を多く取ると、腎臓はナトリウムの濃度を一定に保とうと尿に排出し、逆に薄くなったら、ナトリウムを血液に再吸収させます。

排出されるナトリウムの量が多ければ多いほど、血圧が上昇することが知られています。血圧が上がると腎臓に掛かる

## パネルディスカッション



みずほ病院  
越野 慶隆先生

### 病気の進行防ぐ努力を

「腎臓病になったらどうしようか」と聞く人がいます。ひどくなるともうダメで、ひどくなる前に健康診断で病気を発見することが第一です。

「昔から尿検査でタンパクが出ていないから、CKDは関係ない」「血圧が高いだけだから大丈夫」という人たちこそ要力が求められます。CKDになってしまつたら、どんな名医でも完治できません。患者さん自身に、悪化させない努力が求められます。CKD

金沢大学血液情報統御学の和田隆志教授はあいさつで「CKD治療では、早期発見と生活習慣を見直すことが重要です」と述べました。



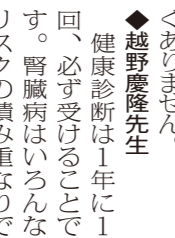
日本腎臓財団の浅野泰理理事長は「セミナーの内容を、ご親族や知り合いの皆さんに広めていただければ幸いです」とあいさつしました。



閉会あいさつで、金沢医科大学腎臓内科学の横山仁教授は「日ごろから地域への掛かりつけの先生に、相談していただきたい」と述べました。



健康診断は1年に1回、必ず受けることです。腎臓病はいろんなリスクの積み重なりであり、軽く考えてはいけません。CKDと診断されたら、先生の指示に従って治療してください。



CKD予防のポイントを解説するパネリスト

Dの治療目的は、患者さんの生活の質を損なう透析治療に至ることを阻止する、あるいは病気の進行を遅らせることです。これが結局、脳卒中や心筋梗塞の発症も阻止することになります。石川県では地域で連携してCKD予防に取り組んでいます。安心して医師に相談してください。

パネリストからは、CKD予防のアドバイスもありました。

#### ◆内藤毅郎先生

自覚症状を頼りにせず、健診の結果に従うこと。尿酸値やコレステロール値が高くなつたら先手を打って抑えるようにすれば、リスクは下がります。自分で管理する感覚が大事です。

◆徳丸季聡先生  
食事全体の量、カロリーも腎臓病に大きな