

慢性腎臓病(CKD)を知っていますか?

日本のCKDの患者数は1300万人を超え、成人のおよそ8人に1人が発症していると推定されています。CKDの初期は自覚症状がなく、知らないうちに病気が進行していることがあるので注意が必要です。

主催 / バイエル薬品株式会社、公益財団法人日本腎臓財団 共催 / 朝日新聞社広告局
後援(順不同) / 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、日本臨床工学技士会、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、J-CKDI、腎臓サポート協会

主催者挨拶

● 渡部 俊博氏 (バイエル薬品株式会社循環器領域事業部)

製薬会社の務めとしては、現在服用されている薬を安定的に供給すること、画期的な新薬を開発すること、これまではこの二つとされてきました。昨今は企業の社会的責任ということ、疾患についての正しい知識を得てもらう機会を提供することも重要な務めと考えています。CKDに関しても、本日は専門の知識を学んでいただくよい機会となります。正しい知識を身につけることで、皆さんの腎臓がすこやかに元気に過ごしていけることを願ってやみません。



● 浅野 泰氏 (日本腎臓財団 理事長)

CKDという言葉はご存知でしたでしょうか。世界的にもCKDの患者さんが毎年増えているからです。CKDを放置しておくと、ゆくゆく透析治療や腎移植が必要になることがあります。本日はぜひCKDのことを勉強し、周囲の方にも広めていただくと望外の喜びです。



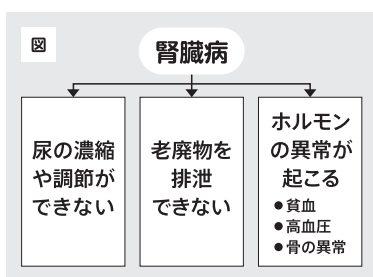
第1部 講演

腎臓病は万病の元! 発症と進行を防ごう

生活習慣病としての慢性腎臓病——その傾向と対策



腎臓の重要な役割のつが、恒常性(ホメオスタシス)を維持することです。われわれは生きていくと、食事などで外から取り込んだエネルギーを変換する際に代謝を行い、さまざまな老廃物ができます。腎臓は血液を濾過して老廃物を排泄し、体に必要なものは再吸収して、体中の恒常性を保っています。腎臓が悪くなると老廃物が排泄できなくなると毒がたまり、吐き気、むくみなどの尿毒症症状が出てきます。尿の調節能力も低下し、尿の濃縮や調節ができなくなり、腎臓は赤血球をつくるホルモンや血圧を調節するホルモンをつくり、骨をつくるビタミンDを活性化するので、腎臓に異常が起ると貧血、骨がもろくなるなど、さまざまな問題が起ります。



腎臓の重要な役割のつが、恒常性(ホメオスタシス)を維持することです。われわれは生きていくと、食事などで外から取り込んだエネルギーを変換する際に代謝を行い、さまざまな老廃物ができます。腎臓は血液を濾過して老廃物を排泄し、体に必要なものは再吸収して、体中の恒常性を保っています。腎臓が悪くなると老廃物が排泄できなくなると毒がたまり、吐き気、むくみなどの尿毒症症状が出てきます。尿の調節能力も低下し、尿の濃縮や調節ができなくなり、腎臓は赤血球をつくるホルモンや血圧を調節するホルモンをつくり、骨をつくるビタミンDを活性化するので、腎臓に異常が起ると貧血、骨がもろくなるなど、さまざまな問題が起ります。

慢性腎臓病対策は生活習慣の見直しから

CKD対策のコツは「健康十訓(則)」

市川 和子先生 (川崎医科大学付属病院栄養部部長)



昔から養生訓として知られる「健康十訓(則)」(下表)に沿って、CKD対策を紹介しています。今回は生活改善・運動療法を取り上げます。

健康十訓(則)

少糖多果	少肉多菜	少衣多浴	少怒多笑
少糖多果	少肉多菜	少衣多浴	少怒多笑
少糖多果	少肉多菜	少衣多浴	少怒多笑
少糖多果	少肉多菜	少衣多浴	少怒多笑

生活改善・運動療法、食事療法

腎臓の基礎知識

腎臓のおもな検査

- 【尿検査】尿にたんぱく質や血液が漏れ出ていないかを検査します。尿検査キットを使えば家庭でも調べられます。
- 【血液検査】血中尿素窒素(BUN:たんぱく質が利用されたあとにできる老廃物)、血清クレアチニン(Cr:筋肉に含まれるたんぱく質の老廃物)などの値を調べます。血清クレアチニンから、腎機能の指標であるeGFR(推算糸球体濾過量)が計算できます。
- 【画像検査】超音波検査や腹部CTなどで腎臓の形や合併症の有無を調べます。
- 【腎生検】腎臓の組織を採取して顕微鏡で調べます。確定診断に役立ちます。

肉量が増加すること、筋肉量が有意に増加することがわかってきます。

第2部 パネルディスカッション

CKDの食事療法と体重管理

パネリスト 南学 正臣先生、市川 和子先生

コーディネーター 西沢 邦浩氏(日経P社・スライフ局プロデューサー)

正しい生活習慣を保ってCKDの発症を防ぐ



西沢 邦浩氏

西沢 邦浩氏(日経P社・スライフ局プロデューサー) これまで糖尿病と闘ってこられた西沢邦浩さんがCKDにならないうちにどうしたらよいのか、というお話がありました。

南学 糖尿病で腎臓が悪くなる場合は、かなり血糖コントロールが悪い状態が一定期間続くと、10年以上の食事療法のみでコントロールできなくなるといわれています。非常に意志が強く、節制できていたと思います。

市川 体重はどのように変化されましたか。

西沢 発病したころに比べると20kgやせました。ただ、やせすぎると抵抗力が落ちましたので、やせすぎも逆効果ですね。

市川 やせるときの目標値は、ひと月に1~2kgです。5kg、6kgと極端に体重を落とすとリバンドを起しやすいため、注意していただきたいですね。

西沢 食事に対する質問も多く届いています。最近ではリンも注目をされています。

南学 動物実験ではリンの摂取量が腎機能の悪化と相関することがわかっています。また、リンが血中に増えてくると老化が促進されるという実験動物の研究があります。人でリンがどのくらい関係するかは、今後の研究課題です。

西沢 私はチーズ系が好きなのですが、そこにもリンが入っていますか。

市川 リンが多く含まれるのは、肉類、加工食品、ヨーグルトなどの乳製品にもリンは多いので、それらの食べ過ぎには気をつけてほしいと思います。

南学 生活習慣病によるCKDは、食事などの生活習慣を保つことが重要です。進行のスピードを遅らせることができることを覚えておいてください。

西沢 本日はありがとうございました。

糖尿病対策、慣れて自己流に今は定期的に通院中

假屋崎 省吾さん(華道家)



十数年前に糖尿病になりました。当時はとても忙しく、いつもカリカリして、いつも眠れず、食生活も悲惨でした。もともと料理が好きだったので、管理栄養士の方と相談しながら食事を改善したら数値が下がってきました。それで何年か保っていたんですが、半年ほど前からまた悪化してしまいました。いつのまにか自己流になっていたんですね。いまは血糖値を下げる薬を飲みながら定期的に通院しています。皆さんも絶対さぼっちゃダメですよ。

肉量が増加すること、筋肉量が有意に増加することがわかってきます。

インターネットでもこの採録をご覧になれます。>>> <http://www.asahi.com/ad/ckd2015t/>

早く治ってほしいという願いを、チカラに。 Science For A Better Life よりよい暮らしのためのサイエンス

日本腎臓財団のご紹介

日本腎臓財団は、昭和47年に設立され、平成23年11月にはその高い公益性が改めて高く評価されて公益財団法人の認定を受けています。私たちは、広く一般の方々へCKD予防の大切さを知っていただくための活動、腎臓病研究者への助成、腎臓病にかかわる医療スタッフへの研修、透析患者さんや医療者に向けた雑誌の発行、臓器移植活動への協力など、皆様の健康に役立つための活動を公益的な立場で行っています。

当財団の活動は、皆様のご寄付、また賛助会員の皆様の会費により運営されています。皆様のご支援を賜りますようお願い申し上げます。(当財団は、公益財団ですので当財団へのご寄付には免税措置が受けられます。)

〒112-0004 東京都文京区後楽2-1-11 飯田橋デルタビル2F TEL 03-3815-2989 FAX 03-3815-4988 <http://www.jinzouzaidan.or.jp/>