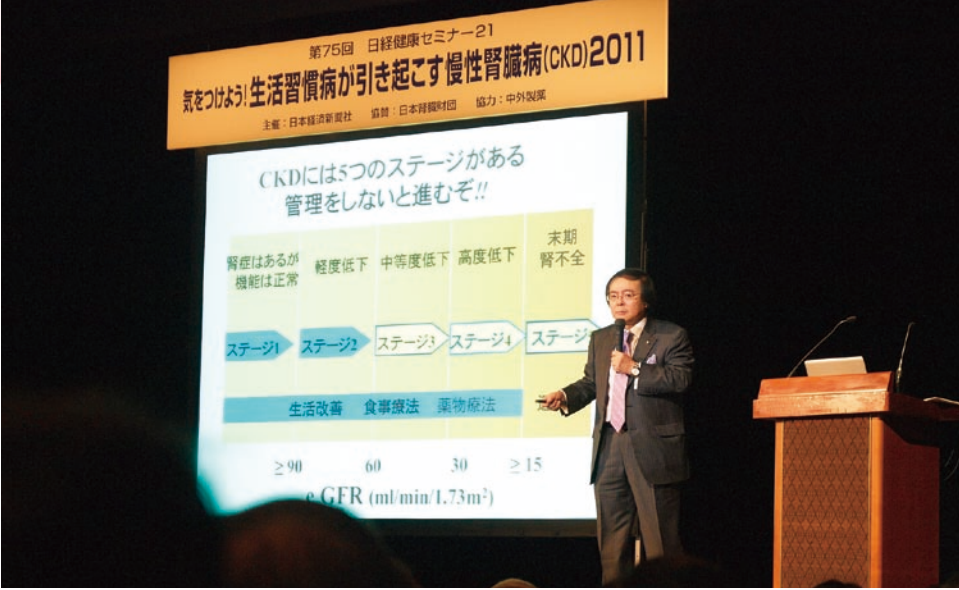


2月15日に、東京・日本橋の三越劇場で開催された慢性腎臓病に関する健康セミナー。新たな国民病ともいわれる慢性腎臓病の予防法や対処法がテーマとあって、メモを取りながら熱心に耳を傾ける参加者の姿もたくさん見られました。

主催：日本経済新聞社 協賛：日本腎臓財団 協力：中外製薬



講演1 「生活習慣病が腎臓病(CKD)を悪くする!」

食生活や運動、ストレスなど、日々の生活習慣の見直しポイントと、健康診断の重要性が分りました。

医療法人あさお会 あさおクリニック理事長 前波輝彦さん

1979年、聖マリアンナ医科大学卒業。85年、同大第1内科入局。24年間の大学病院勤務を修了後、2003年にあさおクリニック開院。慢性腎臓病・高血圧管理から透析医療まで幅広く対応。



講演1 「生活習慣病が腎臓病(CKD)を悪くする!」 講師 前波輝彦さん

日本人の死因の8位は腎不全という現実

会場を埋めた参加者は約5000人。その満席となった会場に、まず登場したのは、腎臓病医療の第一人者として知られる医師の前波輝彦さんです。

「人工透析者は、今年、ついに30万人を超えました。でも、これは氷山のほんの一角。専門医の診断を受けたほうがいい人は、すでに420万人。軽度の人にとっても、1600万人から2000万人とも言われています。これは、国民の6、7人に1人は何らかの腎障害を持っているということです。今や、日本人の死因の8位は腎不全。それくらい、腎臓病は深刻な病になっているのです」

「そもそも腎臓には、体液中の塩分や水分のバランスを調整したり、血中の老廃物をろ過して尿のなかへ排出したり、きれいな血液を心臓に戻す機能があります。腎機能は加齢とともに低下します。さらに腎臓は糖尿病や高血圧症といった生活習慣病の影響を受けやすく、生活習慣病の増加とともに慢性腎臓病も増えているのが現実です」

しかも腎臓病はサイレントキラー(沈黙の殺人者)で、症状を自覚する頃には、すでに重症になっていることも多いとされています。

「それに、腎臓は一度悪くなると治りません。早期発見のためには、尿検査を定期的に受けることが大切です。また、腎臓病にならないためには、過食や偏食、運動不足、ストレス、喫煙、飲酒などに注意して、できることからこれらを改善していくことも重要です」

講演2 「自分のからだの健康管理 生活習慣病とのたたかい」 講師 江本孟紀さん

500gのステークをペロリ ある日血糖値が500%以上!

「健康には自信があったので、医師に糖尿病を宣告されたときは、『まさか私が』という気持ちでした」

とはいえ、プロ野球選手を辞めて30年経つのに、食生活は相変わらず。 「ステーキも500gぐらいはペロリと食べていました」

た。早食いもなくなるなど、病気によって気付かされたことは多い。これから、ますます健康に気をつけようと思えます」と江本さんが言えば、川島さんも「できることを、今晚から始めましょう。ただし、欲張らないこと。無理のないことから始めるのが大切です」

「早く気づいて、早く改善することが大事です。腎臓病を予防するために、生活習慣に留意を」(前波さん)

2時間にわたった健康セミナー。参加者たちは、生活習慣病と慢性腎臓病を予防することの大切さを、改めて認識したようでした。

「生活習慣病が引き起こす慢性腎臓病(CKD)」

講演後、前波さん、江本さんに、管理栄養士の川島さんを加えたパネルディスカッションでは、食生活のコツなど具体的な方法が話題にのぼりました。

聖マリアンナ医科大学大学院 栄養部 部長 川島由起子さん

1974年、女子栄養大学栄養学部卒業。99年、同大学栄養学博士取得。聖マリアンナ医科大学病院栄養部、女子栄養大学臨床栄養学研究室助教などを経て、2003年より現職。



講演2 「自分のからだの健康管理 ～生活習慣病とのたたかい～」

プロ野球解説者の江本さんは、ご自身の糖尿病とのたたかいを、愉快な逸話とともに話しました。

プロ野球解説者 江本孟紀さん

1947年生まれ。71年にプロ野球東映フライヤーズに入団後、南海ホークス、阪神タイガースで活躍。92年、参議院議員初当選。現在は、プロスポーツ解説者として、テレビ、ラジオ、新聞などで活躍中。



「まず、『栄養バランスのいい薄味の食事を、1日3食、よく噛んで食べる』のが基本です。具体的には、毎食事で、主食、主菜、副菜、果物や牛乳をとってください。主食はごはんやパン、麺類、イモ類。主菜であるたんぱく質は毎食1種類以上、1日4種類は食べたいですね。副菜で無機質やビタミン類を、火を通した緑黄色野菜なら片手一杯くらいが1日の目安です。あとは、キノコやノリなども毎日どれかをとりたいていこるです」

また、薄味にするためには、塩ザケの代わりに生ザケのソテーにするといったちょっとした工夫を。

「自分の舌だけでは心もとないなので、食品表示を見る習慣をつけるのもいいですね。塩分は、と

