

# 意外と知られていない国民病 慢性腎臓病(CKD)

～メタボ、生活習慣病への早期対策が肝腎です!!～

慢性腎臓病(CKD)とは腎臓の機能低下が続く状態をいい、日本では約1330万人が罹患していると推定されます。CKDは放置すると腎不全に至るため、早期発見・早期治療が肝腎。そこで日本腎臓財団では、10月28日、ホテルニューオータニ札幌にて市民公開講座「CKDセミナー」を開催。約350人が参加し、講演や「腎臓を守る食事」の試食を通して知識を深めました。

共催/公益財団法人 日本腎臓財団、中外製薬株式会社  
後援(順不同)/北海道、札幌市、札幌市医師会、北海道透析療法学会、北海道腎臓病患者連絡協議会、厚生労働省(予定)、日本医師会、日本腎臓学会、日本透析医学会、日本臨床工芸学会、日本腎不全看護学会、全国腎臓病協議会、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



会場には約350人の市民が集まり、医師や管理栄養士のお話を傾聴。予防策や食事療法など具体的なアドバイスで腎臓を守る術を伝授する、有意義な開催となりました。



黒ごまのせごはん、おから団子の甘酢あんかけ、中華サラダ、こんにゃくと牛蒡の甘辛炒め煮、フルーツ寒天で構成されたお弁当。ごま油やレモン汁、鷹の爪で減塩し、ゆで野菜やフルーツ缶詰の活用でカリウムを低減。



パネルディスカッションでは、糖尿病専門医である羽田勝計先生のお話に続き、患者の立場から中畑夫妻が経験談を披露。それを受け、羽田先生、浦先生、大塚先生がそれぞれの視点から早期発見の重要性と診断のめやす、家庭における食事療法についてアドバイスされました。

## 講演1 「生活の工夫で腎臓を守ろう！」



1978年札幌医科大学卒業。米国デトロイト市ヘンリーフォード病院研究員、札幌医科大学内科学准教授等を経て、2012年より現職。

### 自覚症状のないCKDには定期検診で早期対策を

腎臓は、そら豆の形をした重さ120〜130グラムほどの小さな臓器で、体の左右に1個ずつあります。その役割は、血液の中の老廃物や過剰な水分をこし出すという働きに加え、塩分のバランスを一定に保つ、造血ホルモンを分泌し赤血球を増やす、ビタミンDを活性化し骨を丈夫にする、血圧をコントロールするなど多岐にわたります。

それだけに、この臓器が弱ると、体内のいろんなバランスが崩れてしまいます。これは、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明らかです。

しかも腎臓はがまん強い臓器でもあるため、自覚症状が出るのは、炎症をきたし、働きが3分の1ぐらいになつてから。この自覚症状には、全身が

### 「糖尿病から腎臓を守るには？」



1976年大阪大学医学部卒業。米国シカゴ大学内科研究員、滋賀医科大学第3内科助手、講師を経て、2003年より現職。

### CKDにつながる危険因子 糖尿病の予防・早期対策を

CKDの原因となる生活習慣病のなかでも、大部分を占めるのが糖尿病です。2007年の厚生労働省の統計

むくむ、尿が泡立つ、体がだるい、貧血、食欲不振などがありますが、これらはCKDがすでに進行している段階で現れます。

進行の危険因子としては肥満、糖尿病、高血圧などが挙げられることから、CKDも生活習慣病のひとつといえるでしょう。食事と運動の両面から日常生活を見直すことが大切です。またCKDは自覚症状がないまま進行するため、定期的な検査も重要。年に1回は健康診断を受け、尿たんぱく、GFR(腎臓の機能を示す糸球体濾過量など)に関心を持つようしてください。

### 講演2 「腎臓を守る食事を美味しく食べよう！」



1983年北海道栄養短期大学食物栄養学科卒業。深仁会西門山病院、康信病院等を経て98年手稲漢仁会病院へ。2000年より現職。

### 食材選びや味付けの工夫で満足度の高い食生活を

腎臓病食の基本は、たんぱく質と塩分、そして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

十分に摂ること。カリウムは生野菜や果物に多く含まれますが、下ゆでをしたり缶詰を活用することで摂取量を減らせます。また、たんぱく質を控える際は、エネルギー不足にならないよう、砂糖や油脂などを使うといいでしょう。少量のごはんを炒飯にする、などもその一例です。

1日の食事量のめやすは、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。今日は1食分として、それぞれの摂取量を3分の1以下としたお弁当を用意しました。

お弁当のごはんの量は120グラム、お茶碗に軽く一杯程度です。ごはんはたんぱく質が多いため、1食の量を決めておくようにしましょう。お肉、お魚、卵などにもたんぱく質が多く含まれるので、量は控えめに。

今日は豚挽肉におからをまぜることでたんぱく質を減らし、おかずのポリウム感を出しています。また副菜には香辛料や香味野菜を使って減塩し、味の変化も楽しめるように。エネルギーアップを図るため、缶詰を使ったフルーツ寒天をデザートに加えています。

このように低たんぱく質の食材選びや組み合わせ、塩分の少ない調味料の選択、糖質・油脂類の活用により、腎臓病食も満足度の高いものになります。腎臓を守りつつ、美味しく健康的な食生活を楽しみましょう。

### ■中畑夫妻(患者代表)

CKDと診断されてから4年間、毎月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、たんぱく質などを控えた食事を徹底しています。おかげで4年前は68キロあった体重が、今では54キロに。禁煙し、適度な運動も心がけています。

### ■浦信行先生

検診は毎年受けること。健康診断で「尿たんぱくが出ています」と言われたら、腎臓の専門医に診てもらいましょう。専門医の少ない地域でも、それを補うネットワークがあり、北海道では保健師に相談をすれば、CKDに対応する医師を紹介してくれます。

### ■大塚真奈先生

CKD予防のためにも肥満は禁物。家庭でも毎日体重を量る習慣をつけましょう。適正体重は身長(メートル)×身長(メートル)×22の数式で算出できます。また、日頃から食事量や減塩を意識した食生活を心がけてください。

### Message

#### 関係者からのメッセージ



札幌北クリニック 院長

「CKDへの関心が高まっています。腎臓の不調がほかの臓器や動脈に悪影響を及ぼすことが認知されてきた証です。元気で長生きするためにも、毎日の食事や運動に配慮しましょう」

#### 大平 整爾 先生



日本腎臓財団 理事長

「日本では、成人の8人に1人がCKDに罹患しているといわれます。進行すれば腎不全となり、透析療法や腎移植が必要となることも。早期発見・治療で予防に努めてください」

#### 浅野 泰 先生



旭川医科大学 名誉教授

「専門医が少ない北海道で本セミナーが開催されたのは意義深い。啓発や地域ネットワークの構築によりCKD患者を支えるため、大都市以外でも積極的にセミナーを実施していきたい」

#### 菊池 健次郎 先生