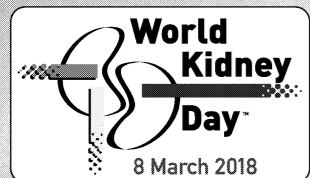


2018年3月8日は「世界腎臓デー」です



第8回

あなたの腎臓、気にしたことはありますか?

# 腎臓から考える健康ライフセミナー

～はじめてみよう! 腎臓を守るための身近な生活習慣からの見直し～



## 看護師や薬剤師による健康相談や 低たんぱく・減塩食品の試食配布も活況

今年もロビーでは、健康相談コーナーが設置されました。看護師や薬剤師、NPO法人 日本移植未来プロジェクトのスタッフなどが、腎臓病や糖尿病、血圧、薬、人工透析、腎移植などの相談に対応しました。また製薬メーカーや食品会社などのブースが並ぶ特設会場では、生活習慣病に関するパンフレットや減塩食のレシピ集をはじめ、腎臓にやさしい食品サンプルの提供も行われました。低たんぱくのごはんやうどん、そば、減塩しょうゆ、だし割りしょうゆなどを手にし、興味深げに眺める来場者の姿が目立ちました。



# 基本から学ぶ腎臓病。発症・進行を防ぐために

3月11日、朝日ホールにおいて「腎臓から考える健康ライフセミナー」が開催されました。8回目を迎えた今年は、専門医を中心とした5人の講師が登場。腎臓のしくみから病気のメカニズム、予防、治療まで分かりやすく解説していただきました。また特設会場では、減塩食品などの展示・試食配布を実施。ロビーの健康相談コーナーでは、セミナー終了後も熱心に質問する参加者の姿がみられ、腎臓病に対する関心の高さが伺えました。



愛知医科大学 医学部 腎臓・リウマチ膠原病内科 教授 伊藤 恭彦先生

腎臓には「糸球体」と呼ばれる器官が、左右それぞれに約100万個ずつ存在します。血液中の老廃物などをこし、原尿(尿のもと)をつくりだすコーヒーフイルターのような役割を果たしています。それが目詰まりを起こし、ろ過機能や調整機能が低下していくのが腎臓病のしくみです。日本では成人の8人にひとり、慢性腎臓病であり、国民450人にひとり、人工透析を受けています。しかも透析患者さんは毎年、およそ1万人のペースで増加中です。多くは65歳以上で、要介護者も増

### 講演1 テーマ 「腎臓って何をしているところですか? 腎臓病にならないためには」

腎臓は加齢とともに、構造的・機能的に衰えていきます。そこに高血圧や糖尿病などが加わると、腎機能の低下スピードが速くなります。透析に入る主要原疾患をみても、トップは糖尿病。第2位の慢性腎炎は減少傾向にありますが、第3位の高血圧性腎硬化症は急増しています。原因は、高血圧や高脂血症による動脈硬化です。では、どうしたら腎臓病を予防できるのか。注意したいのは塩分摂取、肥満、たばこ、高尿酸、コレステロール、薬(痛み止めなど)です。特に肥満は、糖尿病を防ぐためにも若いうちから改善すること、大切です。まずは検診を受けて、推算糸球体ろ過量(eGFR)で腎臓の状態を確認しましょう。eGFRが50以下であったり、たんぱく尿が検出されたら医療機関を受診してください。(談)



名古屋大学大学院 医学系研究科 腎臓内科 教授 丸山 彰一先生

腎不全の原因で一番多いのは、糖尿病です。すい臓から分泌されるインスリンがうまく働かなくなり、血糖値が高い状態が続く生活習慣病のひとつです。ほとんどは無症状のまま進行します。ただ糖尿病は、簡単な血液検査でわかります。HbA1c(ヘモグロビン・エー・ワン・シー)です。過去1〜2カ月の血糖の平均を反映したもので、血糖値のように食事などの影響を受けることはありません。HbA1c値が6.5以上だと糖尿病であり、6.0以上は予備軍となります。

### 講演2 テーマ 「生活習慣病と慢性腎臓病」

糖尿病の治療は、網膜症や脳血管障害、神経障害といった合併症を引き起こさない、あるいは進行を遅らせることが目的です。糖尿病でない人に比べると、脳梗塞や脳出血は3〜6倍、心臓病は2〜4倍も発症リスクが高くなります。実は60歳以上の男性では、5人にひとり以上が糖尿病といわれています。日本人は糖尿病になりやすいため、定期的に健康診断を受けるようにしましょう。また最近の研究で、腎臓が悪い人も運動が体に良いことがわかってきました。無理なく続けるコツは、日常生活に運動を取り入れること。速回りをし、歩いたり、階段を使ったり、歩数計を用いるなどがおすすです。ただし運動は原則禁止の方もいらっしゃいますから、必ず主治医の先生に相談のうえ始めるようにしてください。(談)



増子記念病院 管理栄養士 臨床栄養課 朝倉 洋平先生

「血圧を下げ、たんぱく尿を減らす」が、腎臓にやさしい食事の目的です。具体的には「塩分の制限」「たんぱく質の制限」「エネルギーの確保」の3つ。まず始めたいのは、塩分制限です。日本人の平均塩分摂取量は、1日あたり約11グラムです(男性、20歳以上)。これを6グラム未満にする必要があります。塩分1グラムは、しょうゆであれば小さじ1杯、ソースは小さじ2杯が目安です。減塩につながるは、だし割りしょうゆです。普通のしょうゆと同じ量で使えば、塩分が約半分減ります。味のメリ

### 講演4 テーマ 「腎臓にやさしい食事～食事のポイント教えます～」

ハリが足りない時は量を足すのではなく、からしやわさびなどの香辛料や香味野菜、レモン汁、酢などを活用しましょう。なお漬物や佃煮、梅干しは、できるだけ避けるようにしてください。たんぱく質制限は、「主食(特殊食品)でたんぱく質を制限し、良質なたんぱく質(肉・魚・卵など)を補給する」がポイントです。たんぱく質を制限するとエネルギー不足に陥りがちですが、例えば低たんぱくごはんを使うと、エネルギーはそのまま、たんぱく質だけを減らすことができます。しかもカットされた分で、魚や肉などの「たんぱく源」を摂取できます。食事療法といっても、ちょっとした工夫でおいしく召し上がること可能です。成分・栄養調整食品や宅配食などを上手に取り入れて、自分なりの方法を続けてください。(談)



藤田保健衛生大学 医学部 腎内科 教授 長谷川 みどり先生

腎臓の働きが悪くなると、だるさやかゆみ、むくみ、高血圧、貧血をはじめ、高カリウム血症や低カルシウム血症などが起こります。さらに心臓や血管の病気の発症率も高くなります。保存期における慢性腎臓病の治療は、「生活習慣の改善」「食事療法」「薬物療法」が三本柱です。生活習慣では、禁煙は必須です。飲酒はビールなら中ビン1本、日本酒なら1合などの適量であれば差し支えありません。また水分は尿の排泄障害がなければ、自然の口渇感にまかせて摂取

### 講演3 テーマ 「腎臓が悪くなるとどうなるの? どうやって治療するのですか?」

慢性腎臓病の発症と進行には生活習慣病が関わっているため、薬は降圧薬や糖尿病治療薬、脂質降下薬、尿酸降下薬などが処方されます。多くの薬は一部が肝臓で代謝されてから全身に運ばれて、最終的に腎臓から尿中へ排泄されます。このため腎臓にかかる際は、必ず医師や薬剤師に腎疾患を抱えていることを伝えてください。また市販薬の用法・用量は、腎臓の機能が正常であることを前提に記載されています。服薬前に主治医の先生に相談しましょう。(談)



名古屋大学大学院 医学系研究科 腎不全システム治療学専攻 教授 水野 正司先生

もしも腎臓が機能しなくなったら、「血液透析」「腹膜透析」「腎移植」の3つの腎代替療法があります。そのうち日本で最も選択されているのが、血液透析です。血液を体外に取り出し、余分な水分や老廃物を取り除いてから体に戻す方法です。まず、動脈と静脈をつなぎ合わせる(内シヤント)手術が必要になります。治療は透析施設で行われ、1回4時間ほど週3回が一般的です。なお塩分・水分カリウムは、厳格に制限されます。腹膜透析は、お腹の中で透析液を入れ替える方法です。こちらもカテーテル留置の

### 講演5 テーマ 「腎臓病が進行していると言われたら」

ための手術が必要です。基本的に毎日、自分もしくは家族が排泄から注液まで行います(訪問看護師の在宅支援も可能)。透析中でも自由に動き回れるため、血液透析と比べると旅行も比較的容易です。また、バッグ交換時間も自分の生活パターンに従って、ある程度自由に調整できます。腎移植は、亡くなられた方から提供を受ける「献腎移植」と、ご家族から提供を受ける「生体腎移植」に分けられます。生体腎移植は夫婦間でも行われ、血液型が異なっても可能です。近年は生着率も向上していて、10年で87%となっています。安定期に入れば、通院は1〜2カ月に1回。移植腎機能がよければ妊娠・出産も可能です。血液透析・腹膜透析・腎移植は、それぞれに利点と欠点があります。生活スタイルや好みなどを踏まえ、医療スタッフや家族と相談して決めることが大切です。(談)

