

腎臓から考える健康ライフセミナー



テーマ「腎臓が悪いと言われたら ～腎不全治療の3つの柱～」

パネルディスカッション

腎不全治療の目的は 進行を抑えて 生活の質を保つこと



治療成績は世界トップ 優れた日本の透析療法

丸山 まずは先生方に、ご専門の立場からご講演をいただきます。
安田(宣) 腎不全(GFR 30未満)ははつきりとした症状がなく、気づきにくいのが特徴です。ただし尿毒症まで進行すると、吐き気や呼吸困難、横になると咳が出るといった症状が現れます。腎不全の治療は、食事療法と薬物療法が主体です。お薬は老廃物の排泄には活性炭、水分量の調節には利尿薬、体内の酸性やアルカリ性を調節するには炭酸水素ナトリウム(重曹)を使います。薬を飲み忘れた場合は、まとめて飲むのは禁物です。サプリメントや健康食品、一般用医薬品を購入する際も、医師もしくは「かかりつけ薬剤師・薬局」に相談してください。

安田(香) 腎機能が10%以下、および血清クレアチニン値が8mg/dlを超えると、透析療法および腎移植が必要になります。腎代替療法の割合は、日本では血液透析が92%、腹膜透析が3%、腎移植が5%(2012年末)となっています。そのうち血液透析は手術で腕にシャントという血液の取り出し口をつくり、そこから血液を体外に出し、人工腎臓を通して血液を浄化します。1回につき4〜5時間で、1週間に3回。透析治療は、日本が世界トップの成績を誇っています。



安田 宜成先生



安田 香先生



加藤 真史先生



高井 奈美先生



丸山 彰一先生

増え続けている腎移植 その大半は生体腎移植

加藤 国内の腎移植症例数は、一昨年で年間約1600件。そのうち9割は、生体腎移植が占めています。一方で献腎移植は、平均待機期間が15年ほどといわれています。一般にはおよそ70歳くらいですが、合併症がなければ70歳台で全身麻酔が可能であれば、よいと思われます。手術後は免疫抑制療法が開始され、約2〜4週間を経て退院となります。拒絶反応は医療技術の進歩により、現在の発生率は10%ほど。移植後3〜4カ月を過ぎると、腎臓の機能が安定してきます。なお自己負担額は所得や市町村によって異なるものの、月額0〜数万円です。

高井 腹膜透析は、体の中にある腹膜に透析液を注入して血液をきれいにする方法です。自宅や職場などで行う在宅療法で、通院は月1〜2回程度。腎臓の機能が保たれやすく、ある程度の期間は尿量を保持できる利点があります。日常生活では塩分制限はありますが、水分やカリウムの制限は比較的ゆるやか。入浴時は、専用のカバーを付けます。透析液の交換は1回30分ほど。開始前には、カテーテルを腹部に植え込む手術が行われます。

利点・欠点を理解して 選ぶことが大切

丸山 来場者からのご質問です。腎機能の低下を防ぐ方法を教えてください。
安田(宣) 大切なのは、なぜ腎機能が悪くなったのかを探ることです。高血圧や糖尿病に伴う場合は、その原因に対する治療が主になります。ただゆっくりと悪くなった方は腎臓が縮んでしまっているため、回復は難しいとお考えください。
丸山 透析治療を受けながら仕事や旅行はできますか。

安田(香) 可能です。医療機関によっては寝ている間に行うオーバーナイト透析にも対応していますし、旅行先の透析施設宛てに紹介状もご準備いたします。海外も大丈夫です。

丸山 夫婦間移植は増えていますか。
加藤 数年前の国内統計ですが、生体腎移植の40%が夫婦間移植です。現在は血液型が不適合でも治療成績は良好で、実際に血液型不適合の組み合わせが30%ぐらいを占めています。

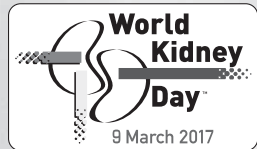
丸山 腹膜透析に年齢制限はありますか。
高井 年齢制限はありません。ご高齢の方は毒素が少ないので、少なめの透析量でも、良いQOL(生活の質)を得られると思います。

丸山 ありがとうございます。

◎コーディネーター	名古屋大学大学院医学系研究科 教授	丸山 彰一先生
◎パネラー	名古屋大学大学院医学系研究科 准教授	安田 宜成先生
	増子記念病院 腎臓内科 部長	安田 香先生
	名古屋大学大学院医学系研究科 講師	加藤 真史先生
	名古屋大学医学部附属病院 慢性疾患看護専門看護師	高井 奈美先生

出席者

2017年3月9日は「世界腎臓デー」です



たんぱく尿、高血圧、高血糖、動脈硬化…… 知っておきたい体の危険信号

腎臓から考える健康ライフセミナー

第7回



糖尿病治療の目的は、合併症を引き起こさない、あるいは進行を遅らせることにあります。合併症には脳梗塞などの脳血管

透析予備軍である慢性腎臓病の患者さんは、日本では1330万人と推計されています。成人の8人に一人の割合であり、ありふれた病気といえます。慢性腎臓病は「たんぱく尿が出る」、あるいは「腎臓の働きが健康な人の60%以下になる」という異常が3カ月以上続く状態をいいます。



藤田保健衛生大学 医学部腎内科学 准教授 稲熊 大城先生

「糖尿病と腎臓病はどんな“あいだがら”？」

講演2 テーマ

障害をはじめ、失明原因の2位である網膜症、心臓の病気、手足がしびれる神経障害、腎症があります。まずはヘモグロビンA1c（HbA1c）で、糖尿病の状態を調べてください。これは、過去1〜2カ月間における血糖値の平均を示すもの。通常、6・9%未満が目標です。ただし高齢の方は血糖管理を厳格にしすぎると、低血糖を招くおそれもあるため、状態に合わせて目標値が設定されます。

※国民健康・栄養調査（厚生労働省）

腎臓にやさしい食事の3本柱は、「塩分の制限」「たんぱく質の制限」「エネルギーの確保」です。日本では健康志向を背景に、塩分の摂取量は年々減少しつつありますが、平成27年の国民健康・栄養調査によると、1日の平均値は男性11グラム、女性9・2グラム。これを1日6グラム未満にするのが、腎機能が低下している方の目標です。私たちは、塩分の約7割を調味料から摂取しています。塩分1グラムの目安はしょうゆ5cc（小さじ1）、ソースなら10cc（小さじ2）です。だしわりししょうゆや減塩しょうゆは、普通のしょうゆと同量を使えば、減塩が成立します。また煮つけのような中塩よりも、塩焼きのような外塩の方が、少ない塩分でより塩味を感じることができま

講演4 テーマ 「腎臓にやさしい食事～減塩を中心に～」

工夫が必要です。なお加工食品に表示されているナトリウムは、「ナトリウム400mg＝食塩相当量約1グラム」と覚えてください。たんぱく質は主食で制限して、肉や魚、卵などから良質なたんぱく質を補給するのがポイントです。このとき大切なのは、適正な体重を維持するために、エネルギー補給を意識すること。たんぱく質が含まれていない砂糖（あめ玉やゼリー）や、油（天ぷらなど）が推奨されます。そのほか、たんぱく調整食品やエネルギー調整食品など、治療用特殊食品も数多く市販されています。それらを手に取り入れながらメリハリをつけて、楽しみながら腎臓にやさしい食事を続けていただきたいと思

（談）



増子記念病院 臨床栄養課 管理栄養士 朝倉 洋平先生

透析に入る方で最も多い年齢は、男性で75歳、女性



名古屋大学大学院 医学系研究科 教授 丸山 彰一先生

「もっと知ろう!! 腎臓のこと」

講演1 テーマ

す。そのうち高血圧など動脈硬化による腎不全は、高齢者に多くみられます。腎臓は「沈黙の臓器」といわれます。腎臓病の最初のサインは、たんぱく尿です。病気を早期発見するためにも、まずは尿検査を受けましょう。そして、血液検査も有用です。腎臓の状態は、血液中のクレアチニン値を測定することで把握できます。また腎臓を守るためには、血圧の管理も大切です。血圧が高い方は、起床時と就寝前の血圧を測定していただきたいと思

日本人の病気（循環器、がん、呼吸器）になる原因は喫煙、高血圧、運動不足、高血糖、塩分の高摂取と続きます。中でも体力が不足していると、有病者であれ、健康な方であれ、死亡率が高まることはアメリカの研究データでも示されています。ただし運動量に比例するのではなく、運動量が一定水準を下回ると死亡率が上昇します。健康づくりのための運動基準は、1日6000〜7000歩です。運動は何歳から始めても、病気による死亡率は低下します。しかも「多剤効果」があります。抗動脈硬化をはじめ、抑うつ改善などの心理的効果、血栓抑制、心筋虚血や不整脈を防ぐなど、色々の効果が期待できます。薬に例え、「多剤効果」と呼ばれています。

講演3 テーマ 「一病息災の健康法：運動で長生き！」

因でプラークが破裂すると血栓が生じて、心筋梗塞や脳梗塞などが起きます。運動で大血管病を予防できるのは、血管内機能を健やかに保つことができるからです。その仕組みのひとつが、「ずり刺激」です。血管内皮細胞は常に、血流によつてこすられています。いわばブラシで洗われているようなもの。つまり血流を活性化させれば、血管内皮細胞も元気になるわけです。ただし、ずり刺激によつて血管内皮機能を改善するには、一定以上の血流速度が求められます。そこで必要になるのが、1日30分程の散歩です。より効果的なのは、ちよつとした早歩きと、ゆつくり歩きを交互に繰り返すことです。日頃の運動は、疾病を有していても長生きにつながるでし

（談）



名古屋大学大学院 医学系研究科 教授 山田 純生先生

静かに進行する腎臓病。その予防から治療まで

3月5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。専門医による腎臓病の予防・治療に関する講演や、来場者の質問に答えるパネルディスカッションを実施。7回目を迎えた今年も満席となり、関心の高さが伺えました。またロビーでは腎臓病や糖尿病、人工透析、腎移植、薬などの相談に、看護師・薬剤師やNPO法人日本移植未来プロジェクトなどが対応した。特設会場では低たんぱく・減塩食品などの展示・試食配布も行われ、大勢の方が足を運ばれました。