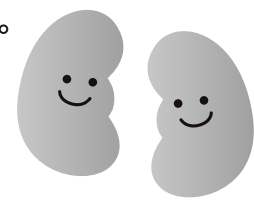


# 「腎臓」から考える 健康ライフ座談会

紙上採録  
3/20 朝日会館



増え続ける慢性腎臓病（CKD）を防ぐ目的で、毎年3月の第2木曜日を「世界腎臓デー」と定め国内外でさまざまな啓発活動が行われています。腎臓病は気づかないうちに進行してしまうため、早期発見・早期治療が大切です。そこで腎臓病治療の最前線で活躍されている専門医や看護師、管理栄養士の皆さんに集まっていただき座談会を開催しました。腎臓を守るために知っておきたい情報が満載です。

衆済会 増子記念病院 腎臓内科 主任部長

安田 香先生

衆済会 増子記念病院 臨床栄養科 主任管理栄養士

朝倉 洋平先生

名古屋大学医学部付属病院 看護部 慢性疾患看護専門看護師

高井 奈美先生

## 出席者

### 【コーディネーター】

名古屋大学大学院医学系研究科  
腎臓内科学 教授

丸山 彰一先生

### 【パネリスト】

藤田医科大学医学部腎臓内科学 主任教授

坪井 直毅先生

藤田医科大学医学部腎臓内科学 臨床教授

長谷川 みどり先生

## 脳卒中などのリスクを 高める慢性腎臓病

### まずは腎臓の状態を 把握しましょう



丸山 彰一先生

長谷川 厚生労働省2017年患者調査の概況によると、糖尿病で治療を受けている患者さんの数は約329万人。そのうちの42%が、腎症を併発しています。糖尿病によって腎臓が障害されても、初期の段階では自覚症状が乏しく、5〜10年かけて進行してはじめて症状が出現します。そのため典型的な糖尿病性腎症を早期に診断するためには、微量アルブミン尿の検出が有効です。ただし定性検査では陰性と判定されることが多いため、定期的な測定がすすめられます。腎症の発症予防および進行抑制には、血糖・血圧・脂質の管理に加え、減塩や肥満の是正、禁煙など生活習慣の見直し、適切な運動療法などの集学的治療が有効です。血糖コントロールは、

いく症例が増えてきました。血液をろ過する糸球体ではなく、そこから伸びる尿管などに障害が生じていると考えられています。従来は糖尿病性腎症に当てはまらないことから、「糖尿病性腎臓病」という新しい概念が生まれました。

丸山 国内では成人8人にひとり慢性腎臓病と推計され、透析患者数は約34万人を数えます。日本腎臓学会でも「2028年までに年間の新規透析患者数を3万5000人以下（現時点では約3万9000人）に減少させる」という数値目標を打ち出して対策に取り組んでいます。慢性腎臓病とはどのような病気なのでしょうか。坪井 「たんぱく尿が出ている」「2分間に腎臓でろ過される血液が60ミリリットル未満となる」のいずれか、または両方が3カ月以上持続すると、慢性腎臓病と診断されます。慢性腎臓病が問題視されるのは、末期腎不全まで進行すると透析や移植が必要になるだけでなく、脳卒中や心筋梗塞などを発症しやすくなるためです。腎機能が低下するほど、たんぱく尿が多いほど末期腎不全に至りやすく、心血管疾患の発症リスクも高まります。新たに透析治療を始めた患者さんのうち、最多の原因は糖尿病性腎症です。ところが近年、糖尿病であっても、たんぱく尿を伴わずに腎機能が低下して

### 年齢に応じた発症・ 進展予防の対策が必要

丸山 腎臓病の発症状況で、懸念される動きがあります。坪井 糖尿病治療の成果もあり、今後は糖尿病による透析患者さんは減少していくと考えられています。一方で注視しているのが、高血圧に起因する腎硬

### 夜間や在宅など 透析方法は選べる時代です



安田 香先生

高井 患者さんの中には、「病気を認めたくない」という気持ちがあります。腎臓病を正しく知り、治療に向きに取り組んでいく

「子育て中の主婦や自営業の方は、自治体の検診を受診する」といった啓発活動を、もう一歩踏み込んで進めていく必要があるのではないのでしょうか。

丸山 確かに保健師さんや栄養士さんなどが積極的に介入すると、腎臓病の発症・進展を抑制できるという研究報告があります。ところで透析療法を受けても、仕事は続けられますか。また食事療法の注意点はありますか。安田 血液透析は1回4〜5時間、週3回行いますが、施設に

丸山 急性腎障害などの例外はありますが、腎臓の機能は一度失われると元に戻すことは困難です。しかしながら治療薬の開発が進み、現在は病気の進行を抑え、透析導入を遅らせることは可能になっています。まずは慢性腎臓病について理解を深め、ご自身の腎臓の状態を確かめることから始めてください。

### たんぱく尿を伴わない 糖尿病性腎臓病が増加



坪井 直毅先生

丸山 末期腎不全に対しては、どのような治療が行われますか。安田 一般的に血清クレアチニンの値が8以上、腎機能が10%以下になると、体内の老廃物を排泄できなくなり、全身に尿毒症の症状が現れます。そのため腎臓の働きを代行する透析療法、もしくは腎移植が必要になります。透析療法には透析器を使う「血液透析」と、自分の腹膜を使って行う「腹膜透析」があります。国内では大半の方が血液透析を選択されていますが、高齢者は循環

「サルコペニア」という状態の高齢者は、エネルギー補給が不足すると、病状の悪化を招くおそれがあるからです。塩分摂取量の目標は、1日6gです。「しょうゆ5c

丸山 慢性腎臓病対策における課題は何でしょうか。長谷川 求められるのは、年齢に応じた取り組みです。中でも働きざかり世代に対する発症・進展予防は、周知が不十分だと感じています。「異常を指摘されたらできるだけ早く再検査を受ける」

### 食事内容や血圧・体重の値を記録 すると調整もしやすいと思います



高井 奈美先生

丸山 慢性腎臓病の調理実習や、教育入院で提供されるメニューなどを参考にしてください。丸山 急性腎障害などの例外はありますが、腎臓の機能は一度失われると元に戻すことは困難です。しかしながら治療薬の開発が進み、現在は病気の進行を抑え、透析導入を遅らせることは可能になっています。まずは慢性腎臓病について理解を深め、ご自身の腎臓の状態を確かめることから始めてください。

### 課題は働きざかり世代の 発症・進展予防



長谷川 みどり先生

丸山 慢性腎臓病の治療には、食事療法も不可欠です。どのように取り組めばいいのでしょうか。朝倉 腎臓にやさしい食事の基本は、塩分とたんぱく質の制限です。ただしたんぱく質の摂取量は、腎機能や身体状況などによって異なります。筋肉量が減少した

### 腎臓病食の基本は 減塩と低たんぱく

丸山 慢性腎臓病の治療には、食事療法も不可欠です。どのように取り組めばいいのでしょうか。朝倉 腎臓にやさしい食事の基本は、塩分とたんぱく質の制限です。ただしたんぱく質の摂取量は、腎機能や身体状況などによって異なります。筋肉量が減少した

### たんぱく質の制限は 人によって異なります



朝倉 洋平先生

丸山 慢性腎臓病の治療には、食事療法も不可欠です。どのように取り組めばいいのでしょうか。朝倉 腎臓にやさしい食事の基本は、塩分とたんぱく質の制限です。ただしたんぱく質の摂取量は、腎機能や身体状況などによって異なります。筋肉量が減少した

器への負担が少ない。腹膜透析が適しています。時間的拘束や手間を余儀なくされる透析に対し、病気になる前と変わらぬ生活を取り戻すことができるのは腎移植です。方法は、家族や血縁者から提供される「生体腎移植」と、亡くなった人から提供される「献腎移植」の2つ。国内で圧倒的に多いのは、生体腎移植です。血液型不一致でも可能で、健康であれば80歳まで提供できます。いずれも成績は良好で、生体腎移植の5年生存率は約97%、献腎移植でも約93%に達しています。

丸山 慢性腎臓病の治療には、食事療法も不可欠です。どのように取り組めばいいのでしょうか。朝倉 腎臓にやさしい食事の基本は、塩分とたんぱく質の制限です。ただしたんぱく質の摂取量は、腎機能や身体状況などによって異なります。筋肉量が減少した

丸山 慢性腎臓病の治療には、食事療法も不可欠です。どのように取り組めばいいのでしょうか。朝倉 腎臓にやさしい食事の基本は、塩分とたんぱく質の制限です。ただしたんぱく質の摂取量は、腎機能や身体状況などによって異なります。筋肉量が減少した