

第12回 腎臓から考える健康ライフセミナー

～新型コロナ時代の腎臓病対策～

- 講演1** 名古屋大学医学部附属病院 血液浄化部 佐藤 由香 先生
- 講演2** 愛知医科大学・腎臓・リウマチ膠原病内科 石本 卓嗣 先生
- 講演3** 衆済会 増子記念病院 臨床栄養課 朝倉 洋平 先生
- 講演4** 衆済会 増子記念病院 腎臓内科 安田 香 先生
- 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 丸山 彰一 先生



いまや国民病と位置付けられるほど、患者数が増えている腎臓病。自覚症状に乏しく、知らず知らずのうちに進行するうえ、腎臓は一度機能が失われると再生できません。そのため早い段階で、異常を見つけることが大切です。3月第2木曜日の「世界腎臓デー」に合わせて開催される健康ライフセミナーは、今年で12回目。5名の講師を迎え、腎臓の働きから腎臓病の予防・治療の最前線まで分かりやすく解説していただきました。



石本 卓嗣先生

腎臓病にはさまざまな種類がありますが、透析導入の最大原因は「糖尿病性腎臓病」です。透析患者さんの41.6%を占めています(2019年末現在)。血液には糖分(グルコース)が含まれていて、全身の細胞が栄養として利用しています。そのため、体内には血糖値を一定に保つしくみが備わっています。その役割を担っているのが、すい臓から分泌される「インスリン」というホルモンです。しかし、肥満や運動不足といった生活習慣の乱れによりインスリンの分泌低下や作用不足が起こり、高血糖状態が長く続くようになり、糖尿病と診断されます。糖尿病がタメジを受け、多くの合併症を引き起こします。

気づかないうちに進行する糖尿病性腎臓病

国内では50歳代で4人に1人、60歳以上では3人に1人が糖尿病、もしくは予備軍といわれています。合併症を予防するために、定期的な健康診断を受け、普段から血糖と血圧、脂質をしつかりコントロールしましょう。

能が急激に低下します。早期診断に有用なのは、「尿中微量アルブミン検査」です。糖尿病性腎臓病の初期段階で認められるたんぱく質の一種で、一般的な尿検査では検出されません。ただし高齢の患者さんを中心に、アルブミン尿が陰性、もしくは少ないまま腎臓の働きが低下していくケースが増えています。腎機能を評価する血液検査も、併せて受けるようにしてください。



佐藤 由香先生

腎臓には、3つの大きな働きがあります。①「血液中の老廃物をろ過して、尿として排出する」②「水分量と電解質(ナトリウムやカリウムなど)のバランスを保つ」③「ホルモンを分泌する(血圧を調整する、骨を強くする、血液をつくる)です。そのため腎臓の機能が低下すると、さまざまな弊害が起こります。

慢性腎臓病は、心筋梗塞や脳梗塞のリスク因子

慢性腎臓病の初期は、ほとんど自覚症状がありません。進行するにつれて夜間の尿が増えたり、むくみ、貧血、疲労感、息切れなどの症状が現れます。ただ、こうした症状を自覚するようになると、慢性腎臓病がかなり進行している可能性があります。低下した腎臓の機能を元に戻すことはできません。腎臓が正常に働かない「腎不全」に至ると、人工透析や腎移植が必要になります。

また慢性腎臓病に罹患すると、心筋梗塞や脳卒中などの発症リスクも高まります。特に高血圧は慢性腎臓病を引き起こし、慢性腎臓病そのものが血圧をさらに上昇させる悪循環を招きます。結果、心臓や全身の血管に深刻なダメージを与えてしまいます。

健康と寿命を支える腎臓。負担をかけていませんか？



安田 香先生

腎臓の機能が10%以下になると、透析および腎移植が必要になります。透析には血液透析と腹膜透析、腎移植には生体腎移植と献腎移植があります。まず透析ですが、依然として増加しており、国内では約34万7000人(2020年末)。363人に1人が該当します。そのうち、97%を占めているのが血液透析です。血液透析は最初「シャント」を作成する手術が行われます。

選択肢が広がった透析方法、腎移植も成績良好

通常は週3回、1回4時間ほどの通院治療です。ただ近年は透析方法が多様化しており、長時間透析やオーバーナイト(深夜)透析、在宅透析など、選択肢が広がっています。なお血液透析では水分、水分、カリウムの制限が求められます。

腎移植は年間1700件ほど行われており、9割以上が生体腎移植です。特に夫婦間の移植が増えています。というのも日本は、ABO血液型不適合移植において世界をリードしている、生体腎移植の生着率は5年で93%と良好です。移植後1年間、たんぱく尿や高血圧がなく、腎機能が安定していれば、妊娠出産も可能です。移植は、健康であれば70歳代でも受けられます。対してドナー(提供者)は80歳以下で健康であることが条件です。透析も腎移植も、それぞれにメリットとデメリットがあります。正しい知識を得たうえでライフスタイルなどに合わせて治療法を選択してください。



朝倉 洋平先生

①「塩分の制限」②「たんぱく質の制限」③「エネルギーの確保(糖尿病合併症の場合は、調整が必要)」これが、腎臓にやさしい食事の基本です。令和元年の「国民健康栄養調査」によると、20歳以上の食塩摂取量は、男性10.9グラム、女性9.3グラムとなっています。腎臓にやさしい食事とするためには、1日6グラム未満が目標となります。調味料は、「しょうゆ5CC(小さじ1杯)」「塩分約1グラム」となります。

減塩食は、塩焼きなどの“外塩”がおすすめ

令和元年の「国民健康栄養調査」によると、男女計で、65〜74歳のたんぱく質摂取量は1人1日当たり76.7グラムとなっています。しかし中には、たんぱく質不足に陥っている方も少なくありません。筋肉量が減少する「サルコペニア」や、身体機能が低下する「フレイル」を合併している場合は、たんぱく質制限の緩和も必要になるため、主治医の先生にご相談ください。

おすめの調理方法は、外塩です。煮付けなどの中塩に比べて、塩焼きや天ぷらなどは、少量でも塩分を強く感じられます。舌は食材の表面についている塩分を感知するため、仕上げにタレや味噌を絡めて、煮物はだしだけで煮て最後に味つけをするといでしょう。ご家族の分は、患者さん用に取り分けから調味料を足せば手軽に調理できます。また酢柑橋類、香辛料、香味野菜などを使うと、塩分を増やさずに味にメリハリがつきます。塩分は、市販のカレー粉には、ほぼ塩分が入っていませんが、市販のカレーには、塩分が入っているため、注意が必要となります。

腎臓病は、これまで「治らない病気」と考えられてきました。今日でも根本的な治療法はまだ見つかっていませんが、薬は進化しており、病気の進行を少しずつ抑制できるようになっています。大切なのは、早期に発見して治療を開始することです。しかしながら早期発見に有用な尿検査が、十分に実施

されていないのも現状です。血液検査とともに、積極的に受けるようにしていただきたいと思えます。腎不全になってしまっても、人生が終わるわけではありません。透析療法を受けながら、前向きに生活されている方は数多くいらっしゃいます。また治療には食事療法が欠かせませんが、減塩食・低たんぱく食でも工夫次第でおいしく味わえます。ただし高齢の方は、食事摂取量そのものが低下していると、食事制限によって栄養障害を引き起こす場合があります。ご自身で判断する前に、必ずかかりつけ医に相談してください。



丸山 彰一先生

◎主催：朝日新聞社メディアビジネス局 ◎後援：①厚生労働科学研究費補助金(腎疾患政策研究事業)「慢性腎臓病(CKD)に対する全国での普及啓発の推進、地域における診療連携体制構築を介した医療への貢献」②厚生労働行政推進調査事業費補助金(腎疾患政策研究事業)「腎疾患対策検討会報告書に基づく対策の進捗管理および新たな対策の提言に資するエビデンス構築」③厚生労働科学研究費補助金(難治性疾患政策研究事業)「難治性腎臓病に関する調査研究」④厚生労働科学研究費補助金(難治性疾患政策研究事業)「小児腎臓病の希少・難治性疾患群の診療・研究体制の発展」⑤NPO法人・日本腎臓病協会⑥NPO法人・名古屋腎臓病克服総合フォーラム

私たちは腎臓病の克服を目指します

医療法人 啓生会
理事長 大野 晃
〒486-0928 春日井市妙慶町3-25
TEL.0568-33-3711

医療法人 泰玄会
一宮市東五城字備前1-1
TEL.0586-61-2121
https://www.taigenkai.or.jp

信頼される病院をめざして 私たちは“地域”とともに歩んでいます

医療法人 永仁会 **佐藤病院**
〒483-8259 愛知県江南市上奈良町緑48番地
TEL 0587-54-6611 http://www.sato-hp.jp/

医療法人 尚豊会 **みたき総合病院**
三重県四日市市生桑町菰池458-1
TEL.059-330-6000

医療法人 光寿会
多和田病院
〒451-0025 名古屋市中区上名古屋2-15-23
TEL.052-531-1263 FAX.052-531-1302

たやす腎クリニック
院長 陀安 智也
津島市愛宕町4丁目52番の1
TEL.0567-28-3711

社会医療法人 大雄会 **大雄会第一病院**
一宮市羽衣一丁目6番12号
Tel.0586-72-1211 [だいでうかい](#) [検索](#)

人工透析

光寿会春日井病院
〒486-0819 春日井市下原町字草場1920番地1
TEL.0568-82-5500 FAX.0568-82-0697

坂下クリニック
〒480-0305 愛知県春日井市坂下町7-798-6
TEL.0568-88-7766 FAX.0568-88-7211

光寿会リハビリテーション病院
〒481-0041 北名古屋九之坪高田85番地
TEL.0568-26-6180 FAX.0568-26-6182

今池腎クリニック
〒464-0850 名古屋千種区今池5-38-23 MYYビル3F
TEL.052-744-0667 FAX.052-744-0665

特定医療法人 衆済会 **増子記念病院**
名古屋市中村区竹橋町35番28号 TEL.052-451-1307(代表)

あらゆる腎疾患の治療に取り組んでいます
*腎臓内科 *透析内科(オーバーナイト透析)
*移植外科 *泌尿器科 *リウマチ科
*リハビリテーション科 等 全24科