



CKD(慢性腎臓病)を予防しよう!

CONTENTS(目次)

- ▶【特集】CKD(慢性腎臓病)
- ▶今日から始めよう!「減塩生活」
- ▶コラム「小発健」

腎臓はそらまめのような形をした握りこぶし程度の大きさの臓器で、腰のあたりに左右対称に2個あります。



CHECK!

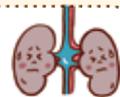
あなたの腎臓は大丈夫?
当てはまる人は要注意!

- 尿検査で蛋白尿が見つかったことがある
- メタボリックシンドロームである
- 血糖値や血圧が高めである
- 濃い味付けの食事を好む
- たばこを吸っている
- 家族に腎臓病の人がいる
- 体がむくむ
- 夜中頻繁にトイレに行く



CKD(慢性腎臓病)とは…?

CKD(Chronic Kidney Disease) = 慢性腎臓病



CKD(慢性腎臓病)とは、腎障害や腎機能の低下が続く状態のことをいいます。日本人のCKD患者数は約1,330万人(成人の約8人に1人)いるとされ、新たな国民病といわれています(日本腎臓学会 CKD診療ガイドライン2018)。

CKDの定義

- ①尿異常、画像診断、血液、病理で腎障害の存在が明らか。特に蛋白尿の存在が重要。
 - ②糸球体濾過量(GFR_※) < 60mL/分/1.73m²
- ①、②のいずれかまたは両方が3か月以上持続する状態がCKDであると定義されています。

※GFR(糸球体濾過量)とは、腎臓がどれくらい老廃物を尿へ排泄することができるかを示す数値です。この数値が低いほど腎機能が低下しているということになります。

自分の腎機能を計算してみましょう!

日本腎臓病協会のホームページなどでeGFR(推算糸球体濾過量)が計算できます。

※年齢、性別、健康診断などで測定した血清クレアチニン値の入力が必要です。



もっと知ろう!腎臓とCKD

1.腎臓の5つの働き

腎臓は1個が150gほどの小さな臓器ですが、毎日150~200Lもの血液をろ過し、体内をきれいにしてくれています。その他にも、体内を常に一定の状態に保つために重要な働きをしています。CKDになり腎臓の機能が低下すると、様々な障害を引き起こします。

初期のCKDは自覚症状がありません。貧血、疲労感、むくみなどの症状が現れたときには、病気がかなり進行している可能性があります。

1

体内の老廃物を
尿として
体外へ排出する

2

血圧を
調節する

3

赤血球をつくる
ためのホルモンを
分泌する

4

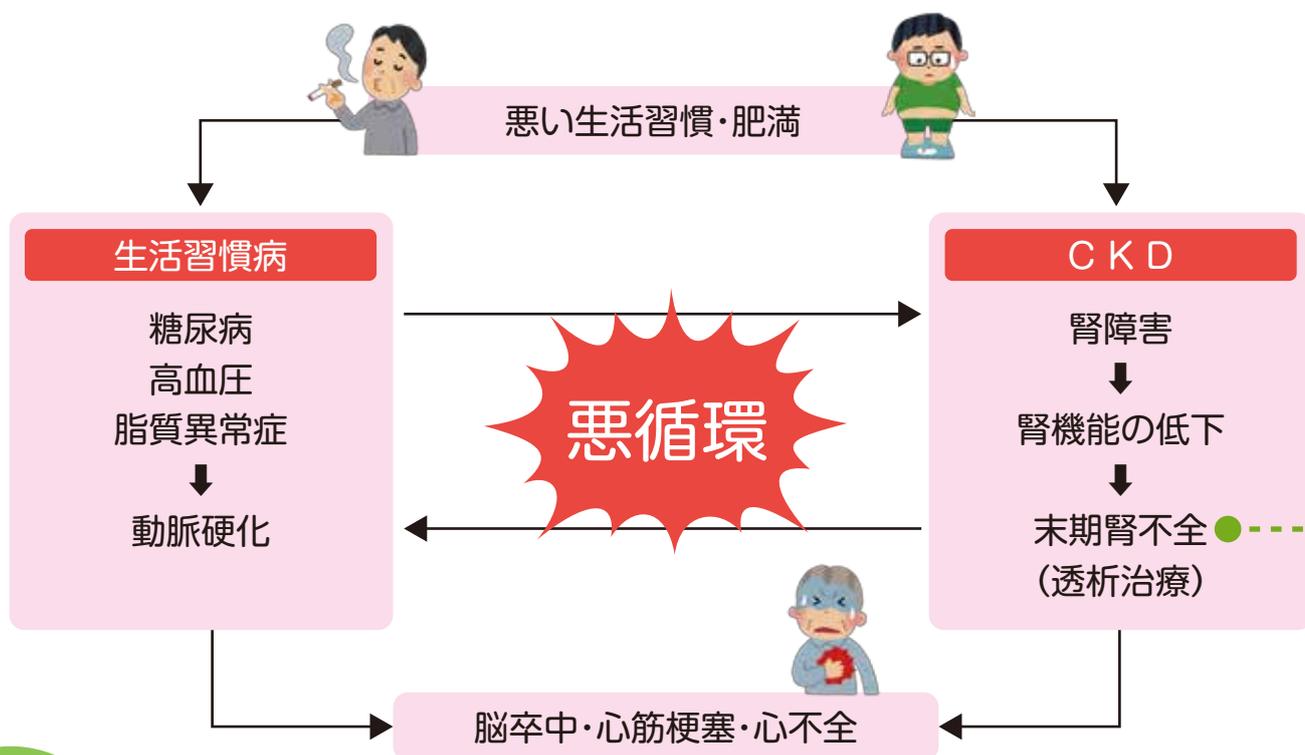
体内の体液量や、
電解質のバランスを
調整する

5

強い骨を
つくるため
ビタミンDを
活性化する

2.生活習慣病とCKD

悪い生活習慣(喫煙、運動不足、暴飲暴食等)や肥満は直接腎臓に負担をかける一方、高血圧や糖尿病、脂質異常症などを引き起こし、動脈硬化が進行するため、CKDを発症させたり、悪化させたりする原因となります。また、CKDになると、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を悪化させることにもなります。さらに、CKDが進行すると脳や心臓の血管に負担がかかり、脳卒中や心筋梗塞などの脳・心血管疾患が起こりやすくなります。**CKDの予防には、定期的な検査と、生活習慣の改善が大切です!**



本特集では、新たな国民病といわれるCKDについて、知っておきたいポイントなどをご紹介します。

3. CKDを検査するには

CKDは尿中の蛋白質の濃度を調べる尿検査と、血清クレアチニン値を調べる血液検査でわかります。

尿検査

蛋白質は体に必要な物質であるため、通常はほとんど尿に排出されませんが、腎臓の働きが悪くなると尿中に漏れ出します。

血液検査

クレアチニンとは血液中にある老廃物の一種で、腎機能が低下すると通常は尿に排出されるものがろ過されず血液中にたまっていきます。

一定のレベルまで腎機能が低下すると、元の状態に回復することはありません。定期的に健康診断を受けて、CKDの早期発見と予防に努めることが大切です。



4. CKDにならないためには

1 塩分のとり過ぎに注意する



塩分のとり過ぎは高血圧を招き、腎臓への負担を増やします(次頁で減塩のポイントを解説)

3



適切な水分補給

適切に水分をとり尿を排泄すれば、腎臓への負担を減らせます

2



運動で肥満予防

ウォーキングなどの有酸素運動1日30分以上を定期的に行いましょう(すでに腎臓病が進行している人は、運動が好ましくない場合もあります)

4



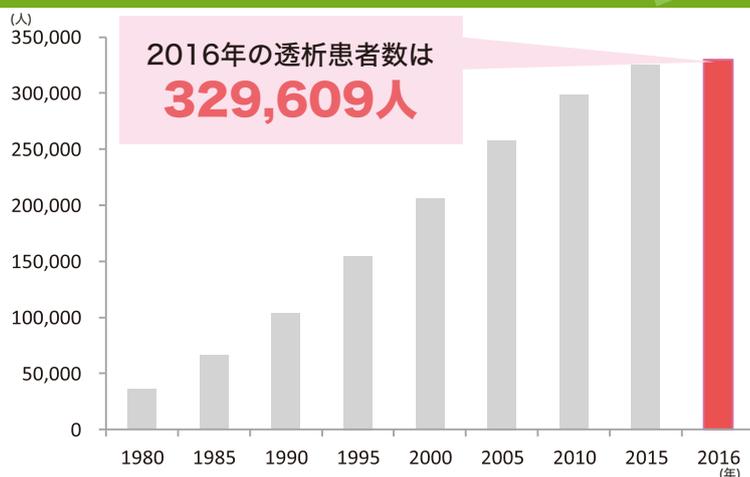
禁煙しましょう

喫煙者はCKDだけではなく、肺がんや心筋梗塞などのリスクも高まります

透析治療とは？

腎臓が機能しなくなる(腎不全)と、血液をきれいにするができなくなり、生命の危機にさらされることもあります。これに対する根本的な治療は「腎移植」ですが、移植以外の治療手段として一般的に行われているのが、人工的に血液をきれいにする「透析治療(人工透析)」です。一般的にこの治療は週に3回程度、1回4時間ぐらいかかります。腎機能が回復するわけではないため、透析治療を始めると、移植をしない限り、一生続けなくてはなりません。右図のように、日本の透析患者は年々増加傾向にあります。

慢性透析患者数の推移



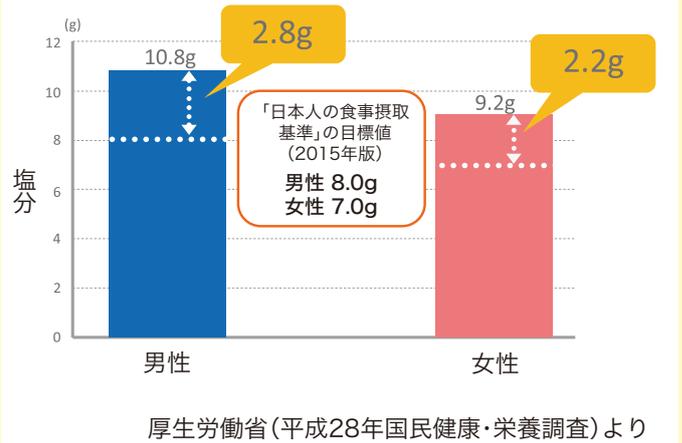
日本透析医学会(図説わが国の慢性透析療法の現況)より

今日から始めよう！「減塩生活」

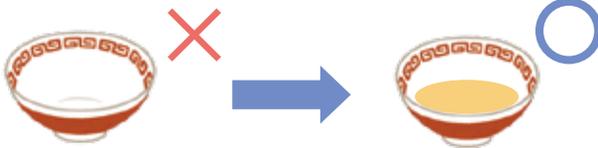
Low-salt

厚生労働省は、日本人の食事摂取基準(2015年版)策定検討会の報告の中で、食塩相当量について、18歳以上の男性は8.0g/日未満、女性は7.0g/日未満を目標値に決めました。

しかし、平成28年国民健康・栄養調査の1日の食塩摂取量の平均値は男性10.8g、女性9.2gと、目標値と比べ、**男性は2.8g、女性は2.2g多く摂取しています。**「あと-2g」を目標に減塩生活を実践し、腎臓にやさしい食事を心がけましょう。この頁では、**上手な減塩のためのポイント**を紹介します。

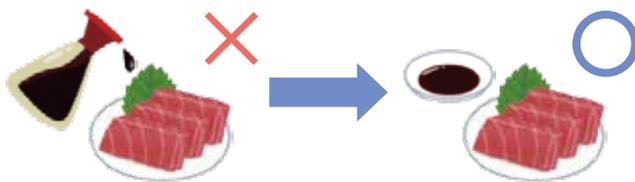


1 麺類の汁は飲み干さない



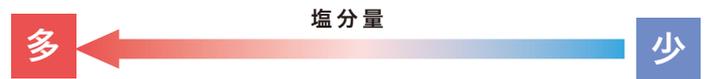
例えばラーメンは、汁を半分残すと、汁を全部飲んだ場合と比べて約2.5gの減塩になります。

2 醤油は「かける」ではなく「つける」



醤油は大さじ1杯で約2.6g塩分が含まれているため、使い過ぎは塩分過多になります。醤油を使用の際は「かける」ではなく「つける」ことを心がけましょう。

3 調理方法に気を付ける



煮物 > 焼物 > 蒸物 > 刺身、揚物、炒め物

内部に塩分をしみこませるような調理方法は塩分量が多くなります。煮物ばかりが続かないように注意しましょう。

4 自然食品でだしをとる



こんぶ、干しいたけ、にぼしなどでだしをとると、塩分は少なくてもおいしく感じる「うまみ」が出ます。積極的に自然食品を活用しましょう。



小発健

スポーツの秋 ~ 健康はまず歩くこと ~

少しずつ秋の気配がしてきました。空気がさわやかで過ごしやすい日が多く、これから運動を始めたい方に大変良い季節です。今回はどなたでも行える運動「ウォーキング」を紹介します。ウォーキングには心肺機能や脚筋力の向上、内臓脂肪の減少、高血圧などの生活習慣病の改善、ストレスの解消・こころのリフレッシュなどの効果があります。

運動の頻度としては、**1日に約30分~60分程度でややきつと感じるくらいの運動を週3日以上実施することが望ましい**といわれています。気軽にできるウォーキングから運動を始めてみませんか？

また、健康管理事業団では毎月、広報春日井15日号にて様々な運動の講座を募集しています。ぜひご利用ください。
(健康運動指導士)

