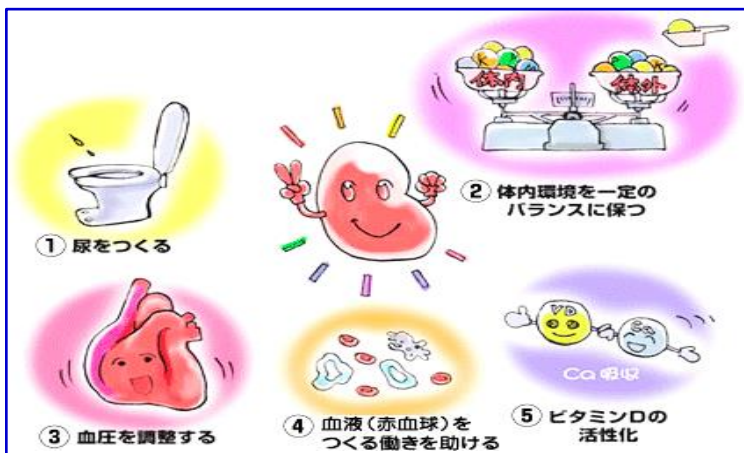


成人の約8人に1人が『慢性腎臓病(CKD)』と推計され、症状はゆっくり進みますが、悪化すると機能の回復は困難で、腎不全へと進行します。そのため、早期発見、早期治療が重要な病気です。

★ 腎臓の機能

腎臓は、腰の少し上の背骨を挟んで左右に各1個あり、下記の重要な働きをして身体を正常な状態に維持しております。

- ① 血液を濾過して老廃物を尿として排泄
- ② 体内の水分量を調整
- ③ 体内の電解質(Na, K, Ca)を調整
- ④ 血圧を調整
- ⑤ 赤血球をつくるホルモンを産出
- ⑥ ビタミンDを活性化して骨代謝を維持



★ 慢性腎臓病の症状と健康診断

初期には自覚症状はありませんが、慢性腎臓病の症状が進行すると“夜間尿、むくみ、息切れ、貧血(立ちくらみ)、倦怠感(だるい)、疲れやすい”等の症状が現れます。これらを自覚したときは、既に病状がかなり進行してことが多く、体調変化だけでは早期発見は難しい状況であります。早期発見は、定期的に健康診断等で尿蛋白の有無や、血液検査でeGFRを調べるのが重要!

※ 腎機能の指標 eGFR (推算糸球体濾過量) ⇒ 正常な人(第1ステージ): 約90mL/min以上
中度低下(第3): 60mL未満 → 高度低下(第4): 30mL未満 → 末期腎不全(第5): 15mL未満

★ 慢性腎臓病の原因

糖尿病、高血圧症、脂質異常症、高尿酸血症等の生活習慣病や、慢性糸球体腎炎(IgA腎症等)があげられ、特に過食と運動不足によって、内臓脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満に、高血糖、高血圧、脂質異常の2つ以上を合併したメタボリック症候群の方は、特に注意が必要です。

★ 慢性腎臓病の進行

慢性腎臓病があると、脳卒中や心筋梗塞等の心血管病を発症し易くなる。それは危険因子である高血圧症、糖尿病、脂質異常症等は、動脈硬化を促進し心血管病の原因と共通しているから! 病気が進行して腎不全になると、体内から老廃物の除去できなくなり(=尿毒症)、最終的には、透析療法や腎臓移植等の腎代替療法が必要になります。末期腎不全による透析患者人数は、2015年には32万人に達しており、早期発見、早期治療で腎不全を未然に防ぐ必要があります。

★ 慢性腎臓病や生活習慣病の改善・予防に役立つ食事療法

① 塩分を控える!

減塩のコツ [1日摂取量(右数値未満) ⇒ 男性: 9g 女性: 7.5g 循環器病患者: 6g]

- ・ 新鮮な食材を用いる
- ・ 低塩の調味料を使う
- ・ 外食や加工食品を控える
- ・ むやみに調味料を使わない
- ・ 香辛料、香味野菜や果物(レモン等)の酸味を利用
- ・ 味噌汁は具たくさんで塩分控えめ
- ・ 漬物を控える
- ・ 麺類の汁を残す

② エネルギーを適正に充分摂る!

- ・ 低たんぱく高エネルギー質を利用

③ たんぱく質を摂り過ぎない!

- ・ 摂取少ないほど腎臓の負担が減る

④ 野菜(食物繊維)を適量摂る!

- ・ 1日の摂取量: 350g

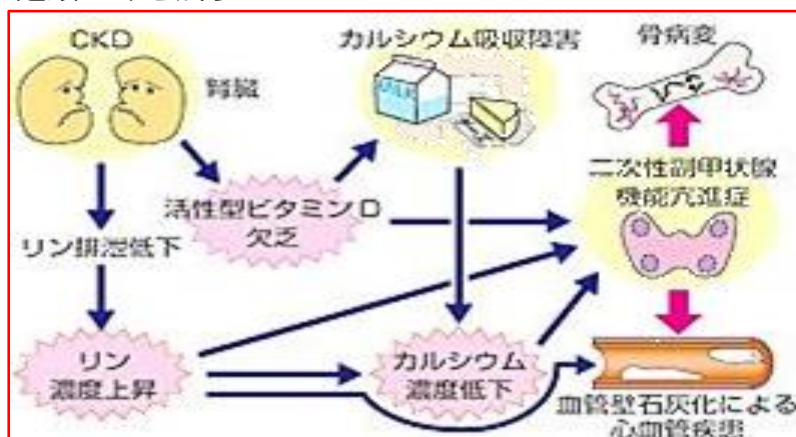
⑤ カリウムを摂り過ぎない!

- ・ 摂取制限が必要: 1,500mg/日

⑥ リンを摂り過ぎない!

- ・ 摂取制限が必要: 1,200mg/日

⑦ 適量の飲酒と禁煙!



大切なことは、発症のリスクとなる生活習慣の改善として、規則正しい生活(ストレス発散、十分な睡眠時間確保)で、適切な食事内容と適度な運動で肥満を予防し、重要な腎臓を守って健康な生活!