

りびえーる健康取材班と学ぶ!

「元気」のための基礎知識

慢性腎臓病を知っていますか? 編

Vol.27

いよいよ30代に突入した「大」の今年の目標は心身ともに健康第一! 将来の自分や家族のために、病気と健康の基礎知識を学びます。

企画: 島根県・島根大学医学部



取材班「大」

今回の先生

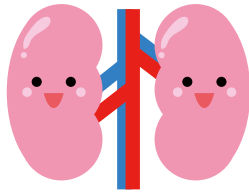
島根大学医学部附属病院
腎臓内科 教授

神田 武志 先生



1 尿を作るだけじゃない! 腎臓の働き

腎臓は、腰のやや上の左右にあり、握りこぶし大でソラマメのような形をしています。血液中の老廃物や塩分をろ過して尿として体の外に出すほか、血液を作ったり骨を丈夫にしたりする体に欠かせないホルモンを分泌しています。

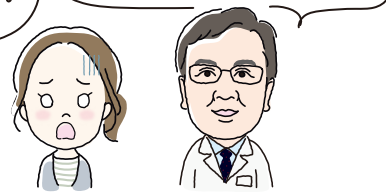


▶ 腎臓が悪くなるとどうなりますか?

腎臓の機能が低下すると、不要な老廃物や水分がたまり、むくみや貧血などの症状が出始め、末期の腎不全になると透析や移植が必要になります。さらに、心臓病や脳卒中などを起こす危険性が高いことも分かっています。

影響があるのは腎臓だけじゃないなんて...

進行するまでは自覚症状もほぼないので、早期発見・治療がとても重要です。



2 成人の8人に1人「慢性腎臓病」

近年注目されているのが、腎機能が慢性的に低下した状態の「慢性腎臓病(CKD)」です。機能低下の早期発見・治療で、腎不全や密接に関わる循環器病を防ぐと、約20年前に確立されました。

慢性腎臓病(CKD)とは

診断基準 タンパク尿が出ている(腎臓の障害がみられる)と診断されるか、腎臓の働きを表す数値=GFRが3カ月にわたって60未満になるか。

主な原因 加齢をはじめ、糖尿病、高血圧、腎炎など。

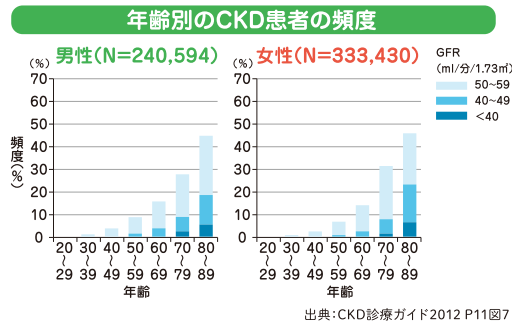
治療方法 完全に治すことはできないので、適切な治療をしながら進行を遅らせ、上手に付き合っていく必要がある。



指標の一つとなるGFRは、腎臓でろ過できなかった老廃物の血清クレアチニンの値から計算します。健常な若い人のGFRは100とされ、これは加齢とともに低くなります。糖尿病や高血圧などの病気がなくても高齢の方では3、4割は慢性腎臓病の診断基準に入り、成人の8人に1人といわれています。私の研究では、低出生体重児(2500g未満)も将来的に慢性腎臓病になりやすいことが分かっています。

▶ 早く見つけるためには?

タンパク尿が出ているかどうかは尿検査で、GFRの結果は血液検査でそれぞれ分かります。定期的に健康診断を受けて、検査をすることが大切です。特に、タンパク尿が陽性の場合には要注意。受診するようにしてください。



3 日常生活で気を付けること

生活習慣と食事面に慢性腎臓病の予防と進行を抑えるポイントがあります。

生活習慣

- 尿検査を定期的に受けましょう
- 適正体重を維持しましょう
 - ▶ 標準体重=身長(m)×身長(m)×22
- 運動(特に有酸素運動)をしましょう
- 禁煙は進行の抑制に必須です
- 飲酒はやめなくてもOKですが、適量にしましょう

20歳の時の体重がベストです

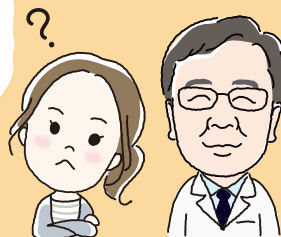
食事面

- 減塩を心がけましょう(目標=1日6g未満)
- エネルギーを十分取りましょう
- タンパク質の取りすぎに注意
 - ▶ 取りすぎは腎臓の負担に
- カリウムの取りすぎに注意
 - ▶ 病気の進行具合によって制限が必要です

水分の取りすぎや極端な制限に注意。水分は1日1000~1500mlが目安

腎臓のためには水分を積極的に取ったほうがいいと聞いたことがあったような...

今回のまとめ



必要以上に水分をとっても腎機能を保護する効果はなく、水分の取りすぎはむくみなどの副作用が出ることもあります。一方、夏場など脱水の恐れがある場合にはしっかりと水分を補給しましょう。

めざそう! 健康長寿日本一!

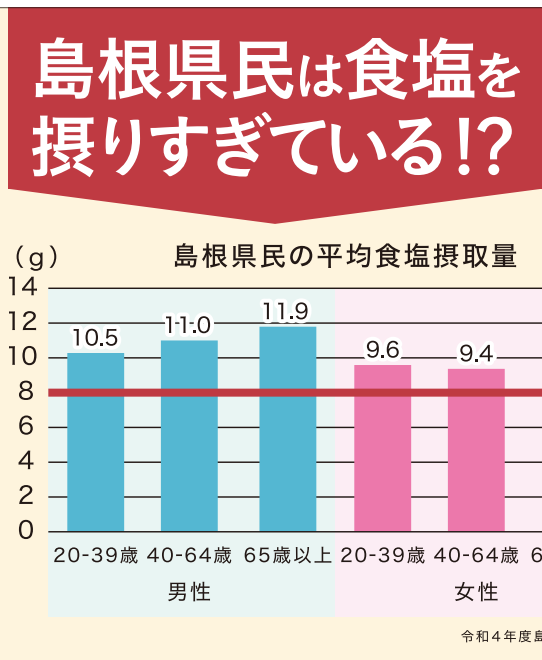
あと塩分 マイナス1g!
素材のおいしさに気付くかも!

めざそう! 健康長寿日本一!

あと野菜 プラス70g!
しまねの野菜でいい調子!

めざそう! 健康長寿日本一!

あと10分! あと1,000歩!
すきま時間に「ちょいトレ」チャレンジ



食塩摂取量は男性11.3g、女性10.2gとすべての年代でとりすぎえています。食塩の大半は、調味料から摂取されています。毎日の食事で味付けや後かけ調味料を見直すだけで、摂取量を減らすことができます。

今週の+1

島根県では、県ホームページや県公式X、Facebookで毎週月曜日に発信しています!



日常生活や隙間時間にプラスしてみよう!

今週の+1

トイレで手を洗いながらかかとを上げ下げする

しまね健康寿命延伸プロジェクト

島根県ホームページ

フォロー&いいね よろしく お願いします!



島根県観光キャラクター「しまねっこ」 島根連許諾第7447号

健康長寿しまね マスコットキャラクター まめなくん

家庭や職場で健康づくりを「プラス1」してみよう!

企画: 島根県・島根大学医学部

お役立ち情報 しまね健康情報eラーニングシステム しまねMAME インフォ「からだが喜ぶレシピ」ぜひご視聴を!

