

あなたも慢性腎臓病(CKD)の予備群かもしれません。

# 慢性腎臓病(CKD)を知っていますか?

CKDの初期は自覚症状がなく、知らないうちに進行して、命に関わることもあります。検尿などで早期に見つけ、食事や生活習慣を改善して進行を防ぎましょう。

主催 / 中外製薬株式会社、バイエル薬品株式会社、(公財)日本腎臓財団 共催 / 朝日新聞社メディアビジネス局  
後援(順不同) / 東京都、日本医師会、東京都医師会、日本腎臓学会、日本透析医学会、日本臨床工学技士会、日本腎不全看護学会、全国腎臓病協議会、東京腎臓病協議会、日本栄養士会、日本薬剤師会、日本腎臓病薬物療法学会、日本腎臓病協会、腎臓サポート協会

●秋澤 忠男氏 (公益財団法人日本腎臓財団 理事長)  
CKDセミナーは毎年東京で開催していますが、今年にはコロナの影響で初めてオンラインで配信することになりました。今回は全国から応募があり、たくさんの皆さまにご視聴いただいています。オンラインのもっともよいところは、自宅でごつろいで視聴できることです。どうか最後までお楽しみいただければと思います。



## あなたの腎臓を守るためにできること

●花房 規男先生 (東京女子医科大学 血液浄化療法科准教授)



腎臓の機能は大きく、尿をつくることとホルモンをつくることに分けられます。尿をつくることの中には、体の水分量を調節する、老廃物を排泄する、体液中の電解質を適度な濃度に保つ、体の中を弱アルカリ性に保つ(酸塩基平衡の維持)があります。ホルモンの産生では、血液をつくるホルモン(エリスロポエチン)がつくられ、骨に関係するビタミンDの活性化も行っています。こうした腎臓の機能が低下すると、高血圧や浮腫、たんばく尿や血尿、貧血や低カルシウム血症などが起こります。

CKDの治療には生活習慣の改善、食事療法などがあります。なかでも重要なのが高血圧と糖尿病の治療です。血圧測定で

### 慢性腎臓病の治療:4つのポイント

1. 腎不全の進行を防ぐ …… 透析の回避・遅延
2. 心血管病リスクの軽減 …… 脳卒中、心臓病の予防
3. 症状に対する治療 …… 腎不全症状や合併症治療
  - 体液異常の是正
  - ホルモンの補充
  - その他の合併症の治療
4. 将来の腎代替療法の準備…透析・移植に備える

より定食を選ぶようにします。エネルギーは適正に摂取します。怖いのはエネルギー不足で、これは異化亢進といつて、自分の筋肉を分解していく状態になります。食が細くて十分なエネルギーが摂取できない方は、脂質類など少量でもエネルギーの高いものの活用、間食や治療用特殊食品(エネルギー調整食品)の利用などを考えましょう。

CKDの治療には生活習慣の改善、食事療法などがあります。なかでも重要なのが高血圧と糖尿病の治療です。血圧測定で

## Stay Home 今更に見直そう! 食生活!

●市川 和子先生 (川崎医療福祉大学 医療技術学部 臨床栄養学科 特任准教授)

より定食を選ぶようにします。

エネルギーは適正に摂取します。怖いのはエネルギー不足で、これは異化亢進といつて、自分の筋肉を分解していく状態になります。食が細くて十分なエネルギーが摂取できない方は、脂質類など少量でもエネルギーの高いものの活用、間食や治療用特殊食品(エネルギー調整食品)の利用などを考えましょう。

から十分なエネルギーを摂取する、たんばく調整食品などを利用してアミノ酸スコアを100に近づけることなどです。

### 食事で腎臓を守ろう!

#### 【食事療法の基本】

- 減塩の目標は1日6g未満です …… 血圧や体液管理をしましょう。
- エネルギーを十分に摂りましょう …… 体重管理をしましょう。
- たんばく質の摂りすぎに注意しましょう …… 腎臓の働きに応じて調整しましょう。
- カリウムの摂りすぎに注意しましょう …… 腎機能に応じて調整しましょう。
- 脱水に注意しましょう …… 血圧や体液管理をしましょう。

腎臓の働きに応じて調整しましょう。たんばく質を多量に摂取すると老廃物がどんどん体内にたまっていきますから、腎機能に応じてたんばく質の量を調整する必要があります。低たんばく療法のポイントは、腎機能低下抑制のための有効量まで減少させる(0.6~0.8g/kg/日)、炭水化物や脂質

## CKD対策のポイントとは?

●パネリスト 花房 規男先生、市川 和子先生  
●コーディネーター 西沢 邦浩氏 (日経BP総合研究所 ×ディカルヘルスラボ客員研究員)

### コロナ禍で習慣づけよう 毎日の家庭血圧測定!

西沢 食事に伴って血圧が変動することがあります。家庭血圧測定は、日々の生活リズムに合わせて測定することが大切です。

西沢 塩分制限でこれだけ守ってほしいことはありますか。

市川 減塩は舌が慣れてこないというので、日頃から薄味にチャレンジすることが一番です。ただし、減塩調味料の中には、食塩のナトリウムをカリウムに置き換えているものがあるので注意が必要です。しょう油や味噌などの和風調味料は、マヨネーズやソースなどの洋風調味料よりも塩分が多いので、和食に偏らず、洋風の献立を増やすとよいでしょう。

西沢 水分摂取についてはどうですか。



西沢 邦浩氏

花房 コロナ禍では通院の間隔が空きますから、自分で血圧や体重を測定して管理していくことが大切になってきます。血圧や体重を記録して、このときはこんなことがあったから血圧が上がったのか、などと振り返ることによって、原因がわかります。

市川 尿量を見ながら調節してほしいと思います。これから暑くなると脱水に注意しましょう。脱水は腎臓にダメージを与えます。

西沢 腎臓が悪いとなぜカリウムに気をつけないといけないのですか。

花房 血中にカリウムが増えると心臓に影響するからです。心臓は電気で動いており、電気を起こすには細胞の中と外でのカリウム濃度の違いが必要です。本来、細胞の中は高く、外は低い。ところが、腎機能が低下して細胞の外である血中のカリウム濃度が上がると、外と中の濃度差が小さくなり、電気が起こらなくなってしまいます。その結果、不整脈の原因になりますし、最悪の場合は心臓が止まってしまいます。

西沢 生活習慣病やCKDにならないためには、どんなことに気をつけたいですか。

花房 筋肉を維持する「貯筋」も大事です。昔は腎臓病というといわれましたが、今は運動が非常に重視されています。運動は気分転換になるなど、メンタル面でもよい効果があるといわれます。ただ、心臓の合併症などがある方は、程度の運動が可能か、主治医とよく相談してください。

西沢 CKDは治りますか?

花房 糸球体が一度壊れてしまうと元に戻りませんが、いかに進行させないかが重要です。一方で、いろいろな薬が開発されています。そうした薬で腎機能の低下を抑えていくことは、今後可能性があると思います。

西沢 本日はありがとうございます。

花房 家族の健康を守るためにもタバコは絶対にだめです。心臓や血管肺だけでなく、腎臓も痛めます。

インターネットでもこの採録をご覧になれます。 >>> <https://www.asahi.com/ads/ckd2021/>

より良い明日へ

患者さんとそのご家族の「満たされない願い」に応えるため、革新的な新薬をいち早くお届けすることが私たちの使命です。医薬品の開発を通して人々のクオリティ・オブ・ライフの向上に貢献していきます。

バイエル薬品株式会社 <https://byl.bayer.co.jp/>

Science for a better life

私だけの治療法をください。

中外製薬

Roche ロシュグループ