

あなたも  
慢性腎臓病(CKD)  
の予備群かも知れません。

# 紙上採録 CKDセミナー in 名古屋

10月26日(日)名古屋大学豊田講堂にて開催

健康 Healthy Project 企画・制作 朝日新聞社広告局 広告特集

# 慢性腎臓病(CKD)を知っていますか?

日本のCKDの患者数は1300万人を超え、成人のおよそ8人に1人が発症していると推定されています。  
CKDの初期は自覚症状がなく、知らないうちに病気が進行していることがあるので注意が必要です。

主催 / 一般社団法人 全国腎臓病協議会、一般社団法人 愛知県腎臓病協議会、バイエル薬品株式会社、公益財団法人 日本腎臓財団 共催 / 朝日新聞社広告局  
後援(順不同) / 愛知県、名古屋市、日本医師会、愛知県医師会、名古屋市医師会、日本病院会愛知県支部、愛知県病院協会、愛知県腎臓財団、日本腎臓学会、日本透析医学会、日本臨床工芸士会、日本腎不全看護学会、日本栄養士会、日本薬剤師会、日本腎臓病薬物療法学会、J-CKDI、腎臓サポート協会

## 主催者挨拶

● **渡部 俊博氏** (バイエル薬品株式会社 循環器領域事業部)  
画期的な新薬を素早く皆さまにお届けするだけでなく、病気について新たな知識を得ていただくことも製薬会社の責務の一つです。腎臓病に関する正しい知識について皆さまと一緒に考えていければと思っています。



● **浅野 泰氏** (日本腎臓財団 理事長)  
本日は、どうしたら慢性腎臓病にならないか、なった場合はどうしたらよいかについて、ぜひ勉強していただきたいと思ひます。CKDという言葉は世界的に通じる言葉ですから、この言葉もぜひ覚えて帰ってください。



● **片山 勝之氏** (愛知県腎臓病協議会 会長)  
現在、愛知県下の透析患者さんは1万7344人登録されています。本日、このセミナーを通じてお願いしたいことは、われわれ透析患者の仲間にならないように、ぜひ自己管理をしていただきたいということです。



● **今井 政敏氏** (全国腎臓病協議会 会長)  
私たち患者会はおもに透析患者で組織しています。現在、31万人の透析患者がいて、1人当たり年に500~600万円の医療費がかかります。私たちのような透析患者にならないように伝えることも活動の一環です。



## 第1部 講演

## 早期に見つければ治療法がある!

「ストップ慢性腎臓病(CKD)ー早期発見と身近な対策ー」  
● 渡邊有三先生 (春日井市民病院院長)



腎臓の働きには、尿をつくる作用、水分バランスの維持、電解質濃度の調節、血圧調節ホルモンの分泌、赤血球をつくるホルモン(エリスロポエチン)の産生などがあります。こうした機能が働かなくなると透析治療が必要になります。透析患者数はどんどん増え、現在は約31万人です。透析になる基礎疾患の第1位は糖尿病性腎症ですが、糖尿病対策が功を奏し、その数は頭打ちになってきました。一方、高血圧が原因となる腎硬化症から透析になる人はまだ右肩上がりに増えています。



CKD(Chronic Kidney Disease)は、糖尿病や高血圧などが原因となって腎障害を示す所見(タンパク尿)や腎機能の低下が慢性的に続く状態のことです。放置すると末期腎不全になり、人工透析や腎移植が必要になります。心筋梗塞や脳卒中になりやすいこともわかっています。初期は自覚症状がなく、早期発見のためには尿検査や血液検査が必要です。

## 慢性腎臓病対策は生活習慣の見直しから

## CKD対策のコツは「健康十訓(則)」

● 市川和子先生 (川崎医科大学附属病院栄養部部長)



「食事療法」と「生活習慣の改善(運動療法)」があります。昔から養生訓として知られる「健康十訓(則)」表に沿って紹介していきます。

健康十訓(則)	
少糖多酢	少糖多酢
少肉多菜	少肉多菜
少衣多浴	少衣多浴
少怒多笑	少怒多笑
少欲多施	少欲多施
少言多行	少言多行

## 腎臓の基礎知識

### 慢性腎臓病(CKD)とは?

CKD(Chronic Kidney Disease)は、糖尿病や高血圧などが原因となって腎障害を示す所見(タンパク尿)や腎機能の低下が慢性的に続く状態のことです。放置すると末期腎不全になり、人工透析や腎移植が必要になります。心筋梗塞や脳卒中になりやすいこともわかっています。初期は自覚症状がなく、早期発見のためには尿検査や血液検査が必要です。



「健康十訓(則)」表に沿って紹介していきます。CKDの疑いがある人はさらに厳しい1日6gが目標となります。ワサビやコンショウなどの香辛料を上手に使うと味の薄さをカモフラージュし、

## 第2部 パネルディスカッション

## 夫の血糖値が高くなった! 血糖値を下げる献立の工夫

平野レミ氏 (料理愛好家・シャンソン歌手)



夫はイラストレーターの和田誠です。夫の血糖値が高めなので、それを100まで下げるためにカロリー計算をしながら食事をつくっています。献立の一例を紹介すると「食べればコロッケ」。蒸したジャガイモの上に挽肉とタマネギを炒めてのせ、から煎りしたパン粉を振りかける。上からソースをかけて食べると口の中はコロッケ。お塩も油もそんなに使わずヘルシーなのね。食事は人生の楽しみの一つだと思いますが、健康との兼ね合いって難しいものですね。

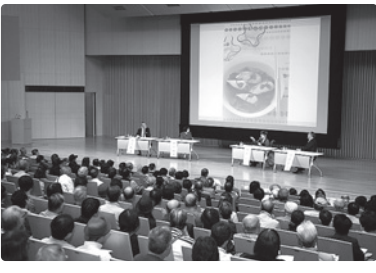
## CKD対策ではリンにも注目!

● パネリスト 渡邊有三先生、市川和子先生  
● コーディネーター 西沢邦浩氏 (日経P社ヒューマンプロデューサー)

### 薬を適切に使いながら 食事を楽しもう

西沢 西沢 CKDの食事療法では、最近リンが話題になっています。平野 今日のお話を聞くまで、リンがそれほど脚光を浴びるものとは思っていませんでした。渡邊 リンは私たちが生きていくために非常に大事な栄養素で、細胞膜も遺伝子もリン脂質でできています。リンは食べ物の中にたくさん入っていて、最終的に腎臓から排出されます。リンが腎機能が低下してリンを上手に排出できなくなる人にとっては、リンが血液の中に増えて血管を石灰化させ、動脈硬化を進めて心筋梗塞や脳卒中のリスクを高めていくことがわかってきました。

平野 食品の栄養成分表示にはリンの量は書いてないんですね。市川 リンが多く含まれるのは、ハム、練り物などの加工食品、ビール、コーラなどの嗜好飲料、麺類、チーズなどの乳製品、卵、骨ごと食べる小魚などです。リンの場合、ほとんどの食品に含まれている有機リンと、食品に添加されている無機リンの二本立てで考えたい方がよいと思います。特に注意が必要なのが無機リンで、腸管からの吸収率が高いです。無機リンが多く含まれる加工食品には塩もたくさん入っています。たとえばワインソーセージが好きたからと毎朝食べていると、リンが高くなってきます。



西沢 今日のお話を聞くまで、リンがそれほど脚光を浴びるものとは思っていませんでした。渡邊 リンは私たちが生きていくために非常に大事な栄養素で、細胞膜も遺伝子もリン脂質でできています。リンは食べ物の中にたくさん入っていて、最終的に腎臓から排出されます。リンが腎機能が低下してリンを上手に排出できなくなる人にとっては、リンが血液の中に増えて血管を石灰化させ、動脈硬化を進めて心筋梗塞や脳卒中のリスクを高めていくことがわかってきました。



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

## 日本腎臓財団のご紹介

日本腎臓財団は、昭和47年に設立され、平成23年11月にはその高い公益性が改めて高く評価されて公益財団法人の認定を受けています。私たちは、広く一般の方々へCKD予防の大切さを知っていただくための活動、腎臓病研究者への助成、腎臓病にかかわる医療スタッフへの研修、透析患者さんや医療者に向けた雑誌の発行、臓器移植活動への協力など、皆様の健康に役立つための活動を公益的な立場で行っています。

当財団の活動は、皆様のご寄付、また賛助会員の皆様の会費により運営されています。皆様のご支援を賜りますようお願い申し上げます。(当財団は、公益財団ですので当財団へのご寄付には免税措置が受けられます。)

公益財団法人 日本腎臓財団  
〒112-0004 東京都文京区後楽2-1-11 飯田橋デルタビル2F TEL 03-3815-2989 FAX 03-3815-4988 <http://www.jinzouzaidan.or.jp/>