

2025年2月24日(月・休)

慢性腎臓病(CKD)ってどんな病気? 知って、元気に! あなたの腎臓

慢性腎臓病(CKD)を知り適切に対応を

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。

共催 / 日本ベーリンガーインゲルハイム株式会社、協和キリン株式会社、公益財団法人 日本腎臓財団 協力 / 朝日新聞社メディア事業本部
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、日本臨床工芸士会、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、多発性嚢胞腎協会

●秋澤 忠男氏 (公益財団法人 日本腎臓財団理事長)
CKDは「国内で2,000万人近く、成人の5人に1人」が罹患しているとされる国民病です。放置すると腎臓の働きが徐々に悪くなり、透析や移植が必要になることがあります。また心臓や血管にも影響して、狭心症や心筋梗塞、脳卒中などの危険性が高まります。しかし、予防と治療は近年大きく進歩しています。ぜひ今回のセミナーを参考になさってください。

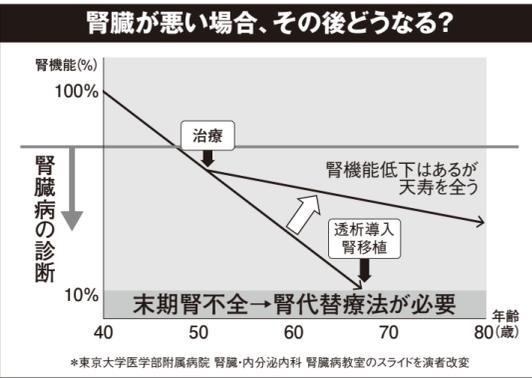


あなたの腎臓は今元気ですか? 腎臓の元気を保つために

●菅原 有佳 先生 (東京大学医学部附属病院腎臓・内分泌内科 特任助教)



腎臓は背骨の両脇に一つずつある臓器で、最もよく知られている機能は血液中の老廃物をろ過し、尿を作ることです。この時、体に必要な蛋白質や赤血球などの成分は残すよう振り分けて、血液中の水分、塩分、イオンのバランスを整えています。他にも血圧を正常に保つホルモンを作ったり、骨を強くしたり、貧血を改善したりする働きがあります。



もチェックしましょう。「60未満」の場合は、腎臓の働きが悪くなると、老廃物を捨てたり、振り分けたりする機能が低下します。CKDはこの状態が続いている病気で、尿検査や血液検査などで腎臓が明らかになっており、特に尿蛋白が出ていて、②eGFRが60未満の両方ある場合はどちらかが3カ月以上持続する状態と定義されています。また、その重症度は蛋白尿とeGFRによって定義され、最も進行した末期腎不全は血液透析や腹膜透析、腎移植などが必要になります。しかし、CKDの初期は自覚症状がないことが多く、さらに一度機能が低下すると元に戻りにくいことが知られていますので、早期に発見して治療し腎機能の低下を緩やかにすることが大切です(図参照)。

日常的に腎機能を意識することは少ないかもしれませんが、CKDは多くの人がかかる可能性がある病気です。そのため、検診後は尿検査と血液検査の結果に注目してご自身の腎機能を確認してください。尿検査では、尿蛋白と尿潜血の有無を、血液検査では、筋肉から出る老廃物のクレアチニンが基準値を超えていないかを確認します。さらに、クレアチニンと年齢・性別から算出するeGFR(推算糸球体濾過量)

CKD予防とCKD食事療法のポイント

●徳丸 季聡 先生 (金沢大学附属病院栄養管理部栄養管理室長)



CKDは、発症前と後で食事のポイントが変わりますので、それぞれ紹介いたします。まずCKDの発症予防で大切なのは、①減塩②カリウム摂取③メタボ予防です。日本人は塩分摂取量が多く、1日10gほど取っていますが、理想は男性が7.5g、女性が6.5gで、3g近く減らすことが求められます(※1)。そこで工夫したいのが塩分摂取の約7割を占める調味料です。例えば「酢」「ラー油」「しょうゆ」「ラー油」から「酢」「ラー油」に置き換えることで約1gの減塩になります。また、冷奴に使うしょうゆを減塩タイプにするのもいいでしょう。味が物足りない場合は、ごま油やのりなどの香りや風味があるものを加えれば、満足度を高めつつ減塩もかきません。減塩のコツは酸味を加える、香辛料を使う、香ばしさを生かす、塩味は一品に集中させ

る。だしをうまく使うなどがあり、これらの相乗効果も生かしたいところです。食塩を取り過ぎたら次の食事で帳尻を合わせるようにし、1週間や1ヶ月などの長い単位で1日平均6g程度を目標に調整してみてください。

食事の適量を知ろう ~ランチョンマット法~

用意するもの
A3サイズ(約30cm×約40cm)のランチョンマット

主菜: 魚、肉、卵、大豆製品
副菜: 野菜、海藻、きのこ
デザート: 果物、乳製品、低カロリー菓子

ルール
①ランチョンマットから食器がはみ出さない
②見た目に主菜1、副菜2のバランス
③美しく盛り付ける

適量でバランスが整った食事にあります!

カリウム摂取は目標量を下回っており、400~600gほど増やすべきとされています(※1)。そのため、野菜や果物を取ってください。ジャガイモやトマトなら1個、バナナは1本でその量を補えます。メタボ予防については「食事の適量がわからない」「お腹いっぱい食べたい」という方法をお勧めしています(図参照)。食事量の把握は、メタボの予防・改善の第一歩です。続いて、CKDの進行を防ぐ食事についてです。発症予防と同じく①減塩が欠かせません。他には②蛋白質制限とエネルギー

補給③カリウム制限が必要になります。蛋白質は、それが体内で利用された時に出る老廃物が腎機能の悪化につながるため控える必要があります。しかし蛋白質を減らすとエネルギー不足になり、体は筋肉を分解して補おうとします。その時にできる老廃物も腎臓に影響するため、蛋白質制限とエネルギー摂取はセットで考える必要があります。またカリウムは、腎機能が低下した際は控える必要があります。不要なカリウムが体内に溜まると不整脈や心停止などの原因になるため、非常に危険です。対処法として、カリウムは水に溶けやすいため、食材を水にさらしたり、茹でたりするといわれています。これらのコツを一つも取り入れ、CKDの発症予防と進行予防に役立ててください。

CKD対策のポイントとは?

●パネリスト 菅原 有佳 先生、徳丸 季聡 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社員研究員)

●症状は個々に異なるため かかりつけ医に相談を

●西沢 先生からは皆さまからいただいた質問をもとに、腎臓についてさらに伺います。まずは食事法です。先ほどのお話を実践しやすくするポイントをお願いします。



西沢 邦浩 氏

●徳丸 先生 発症予防はまず減塩ですが、味を見ずに調味料を直接足す方が減らすことができます。また、食材や加工品を購入する時は栄養表示で塩分量を見比べてから選びましょう。カリウムを効率よく摂取するには、値段が安定している冷凍野菜がお勧めです。飲み物からも取れるので、野菜ジュースや粉末の緑茶などもいいでしょう。

●西沢 先生 逆に避けるべきものは何ですか。徳丸 先生 CKDの患者さんでは、ステージごとに制限される栄養素が変わることに留意していただきたいですね。主治医と一緒に、ご自身の体の状態を見極めて対策を取ることが大切です。

●菅原 先生 栄養指導の重要性を感じます。医師の立場からはいかがですか。菅原 先生 CKDも高血圧も、減塩によって進行を抑えられる可能性が高いです。栄養指導は可能な限り早期に受けてもらうようにしています。

●西沢 先生 CKDでは年代ごとに食事管理の考え方が違いますか。徳丸 先生 この質問は恐らく、年齢を重ねた時の筋肉量や身体機能の低下を懸念して、筋肉の材料になる蛋白質量を気にされていると思います。ただ、腎機能の低下速度が急激な方は腎臓を守ることで優先です。低下速度が緩やか、または蛋白尿が出ていない方ならば、筋肉をつけることを優先するほうが好ましいとの報告があります。しかし、実際には個人差が大きいため、医師と連携して検討していきます。

●西沢 先生 運動が大事なお話がありました。菅原 先生 運動が大事なお話がありました。健康を守っていただきたいですね。西沢 先生 一つから始めて、腎臓の健康を守っていただきたいですね。ありがとうございます。

●徳丸 先生 CKDでなければ蛋白質の制限は不要なため、筋肉合成が高まることされる運動後30分以内にプロテインなどを取るのは問題ありません。ただ老廃物がCKDの進行に関係します。CKDと診断されている方は主治医に相談してください。菅原 先生 プロテインやサプリメントは様々な成分が含まれていますので、ただのビタミン剤のつもりが知らぬ間に体内のイオンバランスを変えてしまうことがあります。また、何らかの薬を飲んでいる場合には相互作用の確認も必要です。漢方薬や痛み止めなどの市販薬でも血圧や腎臓に影響するものがありますので、飲み合わせには注意が必要です。

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/ckd2025t/>



Life forward

かけがえのない日常のために

ベーリンガーインゲルハイムは、株式を公開しない独立した企業として、約140年にわたり人と動物の健康に取り組んできました。これまで多様な分野で培った経験やパートナーシップを生かし、未来を見据えて研究開発に注力しています。

Boehringer Ingelheim
日本ベーリンガーインゲルハイム株式会社

協和キリン株式会社

「ただ」の「薬」の「ち」と歩く。

私たちが「腎臓」を主体に皆様の健康を守る活動をしています

協和キリン株式会社

公財団法人 日本腎臓財団

私たちが「腎臓」を主体に皆様の健康を守る活動をしています

公財団法人 日本腎臓財団