

生活習慣病が引き起こす慢性腎臓病(CKD)

～腎臓を護ることは命を守ることです～

去る2月17日、東京・日本橋の三越劇場で開催された慢性腎臓病に関する健康セミナー。新たな国民病ともいわれる慢性腎臓病の予防法や対処法がテーマとあって、多くの参加者が、メモを取りながら熱心に耳を傾けていました。

主催/日本経済新聞社 協賛/日本腎臓財団 協力/中外製薬

講演1
「慢性腎臓病(CKD)と生活習慣病の関わり」
講師 政金 生人さん

加齢や生活習慣病が
発症に拍車をかける

定員500人のところに1500人を超える応募があった今回のセミナー。まず最初に登場したのは、腎疾患のトータルケアを行っている医師の政金生人さんです。
「現在の人工透析患者は約30万人ですが、それは氷山の一角。専門医の診察を受けたほうがよい人は、420万人ともいわれているんですね。これは、日本人の約30人に一人の割合です」
そもそも腎臓には、体液中の塩分や水分のバランスを調整したり、血中の老廃物をろ過して尿中に排出し、きれいになった血液を心臓に戻すといった機能が備わっています。
「ただ、残念なことに腎臓の機能は加齢とともに弱っていつてしまいません。さらに腎臓は、糖尿病や高血圧症



医療法人社団清永会 矢吹 嶋クリニック院長
政金 生人さん
1986年、山形大学医学部卒業。2000年、同大学大学院医学研究科修了。山形大学医学部附属病院などを経て08年より現職。

といった生活習慣病の影響を受けやすく、生活習慣病の増加とともに腎機能が低下する慢性腎臓病も増えているのです」
腎臓の機能が低下すれば、体内に余分な水分や塩分がたまり、血圧が高くなったり、むくんだりします。また、老廃物がたまりやすくなるので、だるくなったり、吐き気や頭痛に悩まされることも……。造血ホルモンが足りなくなるので、貧血も起こります。
「さらに、進行すれば人工透析の必要が出てきますし、心臓病や脳卒中といった心臓血管病を引き起こす可能性も高くなります。自覚症状から見つけることが困難な病気だけに、定期健診や食生活の見直しで予防をしたり、進行を止めることが大切です」



せんば東京高輪病院 栄養管理室長
足立 香代子さん
1968年、中京短期大学家政科食物栄養専攻卒業。北青山病院などを経て、85年より現職。「検査値に基づいた栄養指導」など著書多数。

講演2
「見直そう！食生活」
生活習慣病が気になる方へ」
講師 足立 香代子さん

肥満予防に努めて
野菜はたっぷり

では、食生活も含め、腎臓病予防にはどんなことが大切なのでしょう。か。
「まずは太っている人は、夕食を減らしてやせることですね。この場合の太っているという基準は、『BMIが25以上』『18歳の時と比べて体重が10%以上増加している』『お腹が出ている』などです。太っていない人も、基本的には夕食を控えるにして太らないようにすること。さらに、血糖値が高い人は炭水化物を制限して、植物油を増やすといいでしょう。高血圧症の人は、にぎりごぶし大の量の野菜を一皿と計算し、1日5〜6皿の野菜料理を食べ、塩分を控えること。また、慢性腎臓病になってしまったら、魚、肉、卵、大豆、牛乳などのたんぱく質は、それまでの半分の量にしましょう」



腎臓の働き
・体液の調整 特に塩分・水分
・老廃物を捨てる
・炎症性物質を捨てる
・骨を強くするホルモンをつくる
・造血ホルモンをだす
・血圧調節ホルモンをだす

て、30分くらい時間をかけていただくように心がけています。ちよつと噛みごたえのある食材を選んで、よく噛むようにもしていますね(假屋崎さん)
これには、足立先生も拍手。
「あれもダメ、これもダメでは続きません。ですから假屋崎さんのように、



と、管理栄養士の足立香代子さんはアドバイスしてくれました。

「氣をつけよう！生活習慣病が引き起こす慢性腎臓病」
3日で帳尻を
合わせるくらい
の気持ちで
無理せず頑張ろう

続いては、華道家の假屋崎省吾さんを交えてのパネルディスカッション。假屋崎さんは、6年ほど前に糖尿病と診断され、食事制限などによって病状悪化を食い止めた経験を持っています。

「1日の摂取カロリーを約1700kcalに抑えたら、1カ月ほどで数値が下がって入院は免れました。最初はお腹が空いて辛かったけれど、だんだん胃が小さくなるのが、徐々に空腹感はなくなりましたね。今も、さまざまな料理を少量ずついろいろな器に盛りテールに置いて目でも楽しめるようにし



假屋崎さんの楽しく興味深いお話しに、会場全体が引き込まれました。また、事前に寄せられた慢性腎臓病に関する質問には、政金さんと、足立さんが丁寧に回答しました。

華道家
假屋崎 省吾さん

「假屋崎省吾 花・ブーケ教室」主宰。毎秋行われる目黒雅叙園百段階段での個展はライフワーク。この秋にはパリーで個展を開催する予定。

「やりくり上手」が大切だと思うんです。『糖分を控えなければならぬけれど、お酒が好き』というなら、糖分の少ない赤ワインや焼酎、ウイスキーにするとか、夕食をたっぷり楽しみたいときは、夕食はもちろん、朝と昼も炭水化物を減らすとか……。食べる順番も、まず最初に野菜など低カロリーで糖分の少ないものを食べ、お腹を膨らませてからご飯を食べるようになれば、自然とご飯の量は減るはずなんです。それでも思いのほか体重が増えてしまったり、数値が上がってしまったって、3日で帳尻を合わせればいいんです(足立先生)
「では、腎臓病を早期発見するためには、どうすればいいのでしょうか」と司会進行役の本誌・西沢邦浩編集長の質問が続きます。
「まずは定期健診を受けること。ただ、尿にたんぱくが出てくる人は、尿が泡だっていることが多いんです。また、夜、3回も4回もトイレに起きてたつぷり尿が出るのは、腎機能が弱っているときではないでしょうか。こんな症状があったら、病院へ行ったほうがいいですね(政金先生)
2時間にわたって行われた日経健康セミナー。会場を埋めた参加者たちも、改めて生活習慣病と慢性腎臓病を予防することの大切さを知ったようでした。