

主催：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：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、J-CKDI、腎臓サポート協会

えっ!? 8人に1人が……

あなたも慢性腎臓病(CKD)の予備群かもしれません。

日本の慢性腎臓病(CKD)の患者は約1330万人で、成人のおよそ8人に1人が発症していると推定されており、新たな国民病として注目されています。2月9日(日)、有楽町朝日ホール(東京都千代田区)で、CKDセミナー「えっ!? 8人に1人が……あなたも慢性腎臓病(CKD)の予備群かもしれません。」が開催されました。東京は45年ぶりの大雪の翌日だったにもかかわらず、会場には多くの方が集まり、CKDに対する関心の高さが伺えました。

「ご挨拶」

●浅野 泰氏 (日本腎臓財団 理事長)

CKDは、Chronic Kidney Diseaseの略で、慢性腎臓病と訳されます。慢性腎臓病という言葉は日本では通用しませんが、CKDは全世界で通用します。できるだけCKDという言葉覚えてください。CKDは、その状態に気づいていなかったり、治療が不十分だったりすると、行く末は透析療法や腎移植が必要になります。本日はCKDについてしっかり学んでいただき、周囲の方にも広めていただきたいと思います。



●渡部 俊博氏 (バイエル薬品株式会社 循環器領域事業部)

CKDの患者の皆さん、CKDに関心を持たれている皆さんは、これからどうすることに気をつけ、どんな努力や治療をすればよいかなどをお考えになっていると思います。製薬会社は画期的な新薬を継続的に供給することが一つの使命ですが、皆さんに疾患の正しい知識を得ていただく機会を提供することも製薬会社に課せられた大きな使命です。本日のこの機会に、CKDに対する正しい知識を得ていただければ幸いです。



昔から養生訓として知られる「健康十訓(則)」に沿って、食生活に関係する最初の4項目をご紹介します。少塩多酢^①食塩を少なくし、酸味をたっぷりと取りましょう。減塩食で高血圧予防になります。CKDの人の食塩摂取量は1日6g未満が理想です。日本にはユズ、カボス、スタチンなど酸味の香野菜がたくさんあります。これらを利用すると塩がなくてもおいしくいただけます。食べ方の減塩の工夫としては、麺類の汁は残す、汁物は1日1杯を目安に、漬物は1回分を小皿に分けて食べるなどを心がけましょう。少糖多果^②少ない糖分にして果物で補いましょう。食

健康十訓(則)	
少塩多酢	食事療法
少糖多果	
少肉多菜	生活改善・運動療法
少食多嚼	
少怒多笑	
少衣多浴	
少煩多眠	生活改善・運動療法
少欲多施	
少言多行	
少車多歩	

改善(肥満の是正、禁煙、適量の飲酒、運動など)、食事療法(低蛋白食、減塩、カルシウム・リンの適切な制限など)、薬物療法(原因疾患の治療、高血圧や貧血の治療など)です。腎臓病には、糖尿病性腎症、のどの感染症を繰り返すうちに徐々に進む慢性腎臓病(CKD)腎症、高血圧に伴って進む腎硬化症、骨粗鬆症の治療薬ビタミンD製剤などの過剰服用による薬剤性の腎障害、加齢に伴う加齢性腎硬化症があります。透析導入原因疾患をみると、慢性腎炎が減り、糖尿病性腎症、腎硬化症が増えています。原因不明も増えており、この中には薬剤性(糖尿病性腎症は治らない)と思われるものが、近年は糖尿病状態を厳格に管理できれば、腎症は悪化停止もしくは改善する可能性があることが判明しました。その



「慢性腎臓病対策はいつするの? 今でしょう!」

●市川 和子先生 (川崎医科大学 附属病院 栄養部 部長)

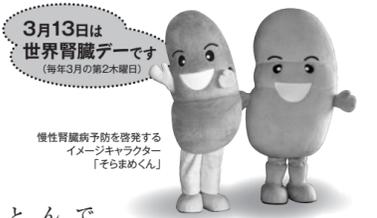
品群別の年次推移(厚生労働省栄養調査)をみると、果実や豆類の摂取は減少、その代わりに嗜好飲料や調理済みの加工食品が急増し、食物繊維の摂取が少なくなっています。砂糖が多く含まれる清涼飲料水やスポーツ飲料を多く飲む方で肥満や耐糖能障害が急増しました。同じエネルギーならリンゴ1個を噛んで食べると、糖分だけでなく、ビタミン類や食物繊維も摂れ、血糖値の上昇もゆるやかになります。少肉多菜^③肉を少なく、野菜をたくさん食べましょう。食品群別年次推移では、動物性脂肪(肉)が増加し、植物性脂肪(大豆)や魚介類が減っています。コレステロールや老廃物が増加し、脂質異常症や動脈硬化が進む原因となることがあります。蛋白質の過剰摂取は、強力な糖尿病治療と早期から腎保護療法を行うことが重要です。糖尿病の合併症の治療は心血管病変、眼病変にまず重点が置かれ、その後で遅れて腎疾患対策がなされることが多いので注意です。IgA腎症は原因菌(ヘモフィルスパラインフルエンザ)が見つかり、扁桃摘出、除菌療法などの治療があります。腎臓を保護し、腎疾患の進展を防ぐ方法は以下の三つです。①血液検査成績では尿素窒素、クレアチニン、カルシウム濃度上昇、リン濃度上昇に注意する②24時間尿検査で尿蛋白量、食塩摂取量、蛋白摂取量、尿中リン排泄量を確認し、細かく生活習慣を管理する③食事療法で蛋白摂取制限、リン摂取制限、食塩摂取制限を守る。

	1994年	2012年
慢性腎炎	40.5%	19.4%
糖尿病性腎症	30.7%	44.1%
腎硬化症(高血圧、加齢)	6.1%	12.3%
原因不明	3.9%	11.2%

日本透析医学会による

60歳前に糖尿病と診断され月1回は数値をチェック 江本 スポーツ選手という二見病気とは関係なさそうイメージがあるのではないかと思います。私は現在66歳ですが、60歳前ぐらいに血糖値が上がって、糖尿病と診断されました。今は朝晩2種類の薬を飲んでいますが、糖尿病になつてからは、病気の状態を見ながら薬も何種類か変わりました。東京と故郷の高知で3人の医師さんにかかっており、月に1回はどこかに通院して血液検査をしてもらい、数値をチェックしています。運動や食事が大切なことはわかっているのですが、仕事柄生活が不規則なので、なかなか計画を立ててきちんとなることができません。野球の解説の仕事をしているので、周りは若い人ばかりで、ナイターが終わってからの食事に行く。これは最もやっばいことだとみんなから言われますが、つい負いん気が出て若い人と一緒に焼き肉を食ったりして、そのあとで血液検査をすると必ず数値が上がっています。最近では野球の諸先輩に会うと、話題は必ず健康や病気のことであります。

生活習慣を改善して、CKDの発症と進行を防ぎましょう



3月13日は世界腎臓デーです(毎年3月の第2木曜日) 慢性腎臓病予防を啓発するイメージキャラクター「そらまめくん」

生活習慣病を防ぐには体重と血圧の管理が大事 西沢 会場の皆さんから食生活に関する質問が多く寄せられました。食事に際して、生活習慣病にならないために守りたいこと、腎臓が悪いといわれて最低限守りたいことは? 市川 生活習慣病にならないためには、体重のコントロールが大切です。BMI(体重kg÷身長mの二乗)という計算式もありますが、簡単にわ

腎臓はリンでも悪化 リンを減らす新薬も登場 西沢 腎機能を悪化させる物質として、リンが問題になってきました。どういったところに気をつけなければい

第2部 パネルディスカッション ●パネリスト 前田 憲志先生、市川 和子先生、江本 孟紀氏(プロ野球解説者) ●コーディネーター 西沢 邦浩氏(日経ヘルス(プロテイナー))



前田 腎臓管理の面では、今までリンはあまり注目されませんでした。教科書的にいうと、1日600mg以下にしましょうと教わりました。腎臓が悪くなつてくると蛋白を減らすことが必要になり、一番厳しいのが1日蛋白質30g食です。ただ、そこまで減らすと、うまくいくと腎機能の低下が止まりません。また蛋白質はアミノ酸とリンでできています。私たちは24時間尿検査を基にできるだけリンを摂取すればそのままリンも一緒に入ってしまうので困っていましたが、昨年からはリンを除去する薬が発売され、食後に飲むと腸管の中でリンと結合して便と一緒に排出してくれます。このように、現在は食事療法だけでは下がらないリンの値を薬をつかって下げることができるようになっています。 西沢 本日はありがとうございます。

江本 孟紀氏

インターネットでもこの採録をご覧いただけます。 >>> <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。)



早く治ってほしいという願いを、チカラに。

Science For A Better Life よりよい暮らしのためのサイエンス



<http://byl.bayer.co.jp/>

バイエル薬品株式会社