

慢性腎臓病(CKD)って何だろう

腎臓病予防～山梨・甲州腎を守る～市民公開講座

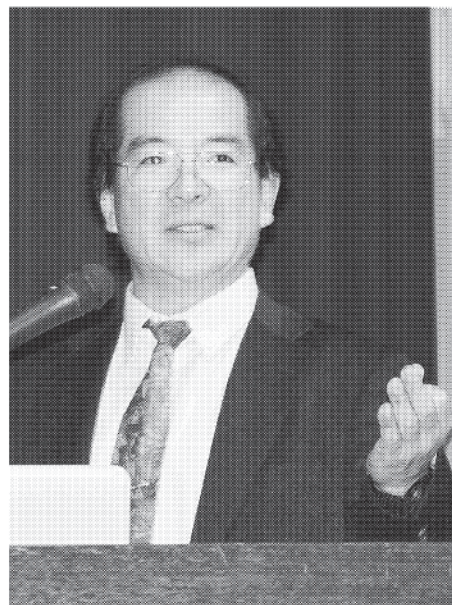
市民公開講座「腎臓病予防～山梨・甲州腎を守る～慢性腎臓病(CKD)って何だろう」(山梨日日新聞社・山梨放送・山梨慢性腎臓病対策協議会主催、大日本住友製薬協賛)が11月25日、甲府・かいてらす(県地産産業センター)で開かれた。「あなたと家族の腎臓を守ろう!～大人8人に1人のCKDってどんな病気?～」と題して、自治医科大腎臓内科透析部の安藤康宏教授が特別講演。参加者は腎臓病と運動による予防について理解を深めた。また、食事、薬、行政の面で、それぞれの担当者から講義を聞いたほか、同協議会コーディネートによる「腎臓病なんでも相談コーナー」も設置した。

「あなたと家族の腎臓を守ろう!」と題して、自治医科大腎臓内科透析部の安藤康宏教授が特別講演。参加者は腎臓病と運動による予防について理解を深めた。また、食事、薬、行政の面で、それぞれの担当者から講義を聞いたほか、同協議会コーディネートによる「腎臓病なんでも相談コーナー」も設置した。

あなたと家族の腎臓を守ろう! ～大人8人に1人のCKDってどんな病気?

自治医科大 腎臓内科透析部教授 安藤 康宏さん

特別講演



あんどう・やすひろさん 1957年生まれ。東京医科大学卒業後、83年、自治医科大腎臓内科に入局。海外留学などを経て2009年、同大透析部学内教授に就任。10年、下野運動療法勉強会を設立、11年9月からはCKD啓発動画研究会の代表幹事を務めるなど、幅広く活躍している。

わが国のCKD(慢性腎臓病)の推定成人患者数は1330万人で、大人8人に1人の割合、年齢別に見ると70歳代が30%、80歳代では50%に近い。ところが今年3月に横浜市で行った街頭アンケートによれば、病気を知っている人が10代はゼロ、全体でもわずか4%にとどまっている。知らずにCKDにかかっている人がかなり多い。まずは病気を知らなければなりません。

腎機能検査で早期発見 生活改善が予防の基本

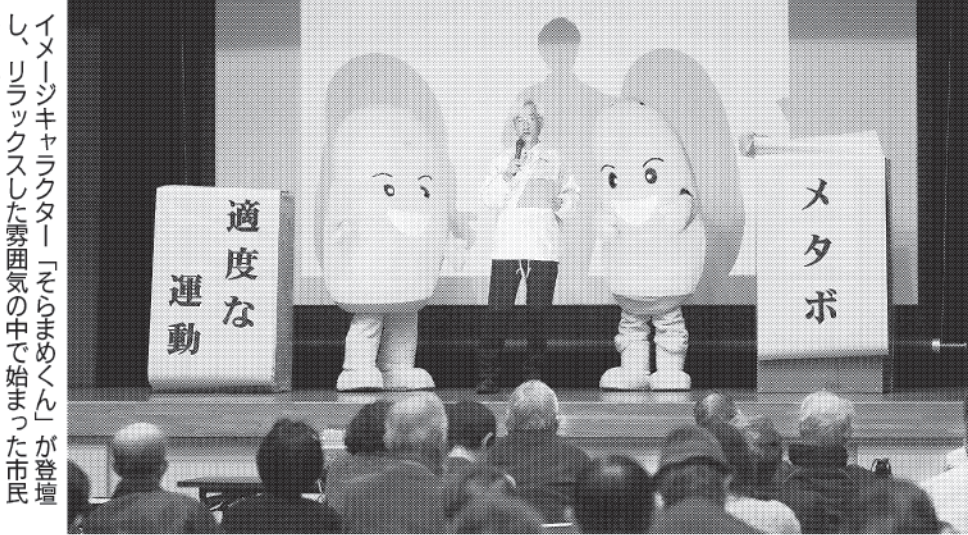
CKDは、CVD(心血管病)や死亡のハイリスク因子。CKD患者の多くは透析や腎移植前に心血管系疾患で死亡している。CKDは腎臓を傷つける原因で、腎機能低下が慢性的に続く状態。放置すると腎不全となり、透析療法(人工腎臓)や腎移植が必要になる。腎臓病は、糖尿病や高血圧が原因で起こる。最も大きな影響を与えるのは、タンパク質、血圧、尿タンパクが多いこと。進行が早くなる。メタボリックシンドロームの人も、CKDになる危険が倍増する。検査で早期発見し、生活習慣を改善することが大事。

食事、薬、行政面からのお話



市立甲府病院 栄養管理室 齊藤 寛子さん

「つづける」というのも減塩になる。次にタンパク質。肉や魚や豆腐、卵というようなタンパク質は、体の中で分解されるとアミノ酸になる。必要なタンパク質は血や肉になり、いらないのはエネルギーとして燃やされる。燃やると燃やカスに窒素化合物を出し、この窒素化合物は腎臓で処理される。タンパク質をたくさん食べると、タンパク質が処理できないものが多く残り、負担をかけることになる。最後に、カリウムは取り過ぎても、減らし過ぎもいけない。タンパク質を減らしたらその分カリウムが減ってしまう。減らした分のカリウムを炭水化物や脂質で補う必要がある。炭水化物の仲間である春雨や片栗粉、脂質の仲間である油やマヨネーズなど。ただ、肥満傾向の人は補いすぎないこと。



イメージキャラクター「そらめくん」が登場し、リラックスした雰囲気の中で始まった市民公開講座

腎臓はソラメクの形をしている。あなたのソラメクは大丈夫でしょうか。CKDは腫瘍やよぼしい食べ物の摂取、日常のカリウム消費が少ないなどの生活習慣が影響している。腎臓を守るために①塩分のタンパク質②カリウムについて話をしたい。まずは、塩分。2010年の「国民健康・栄養調査」によると、山梨県は男女とも塩分摂取量のワースト。塩分を控えるように言われたら、一日の塩分摂取量が理想の半分以下になる。塩分を減らす工夫としては、回数や量を減らすことはもちろん、味に変化をつけるのも一つの方法。調味料は「かける下り」

食事で防ぐ腎臓病 塩分減らし低タンパク食

腎臓を守るために、塩分を控え、タンパク質を取り過ぎないようにしながら、必要なカリウムは確保しましょう。

腎臓病予防について 笛吹市の取り組み 情報と実践 広がり期待



笛吹市市民環境部国民健康保険課保健師 小林 直美さん

笛吹市では高額な医療費のかかる腎不全治療への移行を抑制するために、CKDを予防する取り組みが必要となった。CKDは脳血管疾患、心筋梗塞などの心臓血管疾患を引き起こす危険が大きいという点からも、予防と早期発見の必要がある。CKD予防の取り組みとしては、①健診結果からの予備群の早期発見②予防教室の開催③啓発の三つが挙げられる。

お薬と腎臓病 機能低下伴う薬に注意



加納岩病院薬剤課長 鈴木 正彦さん

腎臓の機能が低下すると老廃物を尿として排出し、血液を浄化することができなくなる。CKDの悪化を防ぎ、ESKD(末期腎不全)やCVDの発症を抑えるため生活習慣の改善や食事療法など治療薬が使われる。高血圧症治療薬では、CKDの治療薬として広く使われているジヒドロピリジン系カルシウムチャネル拮抗薬などの降圧剤。また、グレープフルーツやアブロン(サボン)との併用はしてはならない。高尿酸血症治療では、尿酸排泄促進剤と尿酸産生抑制剤とがあり、患者の症状などに応じて処方される。

専門医がアドバイス



山梨慢性腎臓病対策協議会(原口和貴代表)のコーディネーターによる「腎臓病なんでも相談コーナー」では、専門医や薬剤師、栄養管理士による無料個別相談を実施し、写真、専門医らが腎臓病や透析などについてアドバイスした。体組成と皮膚年齢の無料測定や、糖尿病・腎不全補助食品を紹介するコーナーも設けた。

①については、予備群を早期発見するために、19歳～74歳の健診の血液検査に、クレアチンを加えている。クレアチンとは筋肉から出る老廃物で、腎臓の機能の動きが悪いと血液の中にとどまり濃度が高くなる。クレアチンをもとに年齢と性別で計算した「eGFR値」は、最も信頼性の高い腎機能検査で、早期発見に役立つ。②は、2011年度から始めた。腎臓病予防教室は、血液検査・尿検査、血圧測定、慢性腎臓病の病気の説明、生活指導などを3回シリーズで行っている。予防のポイントは、「バランスのとれた食事」「うす味・減塩」「適度な運動」「規則正しい生活リズム」「禁煙」「かかりつけ医をもつこと」。市では、健診の結果からeGFRが低く、CKDの疑いがある方に、かかりつけ医への受診を勧めている。③については、「広報ふえふき」に、山梨慢性腎臓病対策協議会の協力を得て、慢性腎臓病予防の記事をシリーズで掲載した。一人でも多くの方が特定健診・健康診査を受け、健診結果から腎臓病の情報を知り、CKDを予防する取り組みを始めてほしいと思う。

「低負担」が不可欠 「まず腕(医療スタッフ)を始めよう」という故事成語になり、2010年4月から下野運動療法勉強会を立ち上げた。患者と医療従事者が「一緒に運動するのが特徴。運動を促すために例えると、最上階のトレーニングのエクササイズに心が集まりがち。しかし、最上階の下階エクササイズ以外のエクササイズ、エクササイズ以外の日常生活(活動)の土台が必要となる。慢性疾患患者にとっても運動習慣のメトリックは大きい。慢性疾患患者でも、身体能力に応じた身体活動は安全といわれる。毎日続けることが健康維持に不可欠。効能は、おもしろく(楽しく)ないが、単一メニューは飽きやすい。見知らぬ同士でも大勢が一括に集まれる。費用も自前が原則。筋肉は年を取らない。鍛えれば、80歳からでも強くなる。運動療法は基本的に「楽しく」続けたい。皆さん、一緒に動きましょう。

合併症を悪化させる。 「分かってはいるが、実行が伴わない」という筆頭の健康習慣が運動。運動は国の「健康日本21」の最重要項目だが、運動習慣者は横ばい。アンケートでも多くの人が「運動習慣改善は難しい」と考えている。 「低負担」が不可欠 「まず腕(医療スタッフ)を始めよう」という故事成語になり、2010年4月から下野運動療法勉強会を立ち上げた。患者と医療従事者が「一緒に運動するのが特徴。運動を促すために例えると、最上階のトレーニングのエクササイズに心が集まりがち。しかし、最上階の下階エクササイズ以外のエクササイズ、エクササイズ以外の日常生活(活動)の土台が必要となる。慢性疾患患者にとっても運動習慣のメトリックは大きい。慢性疾患患者でも、身体能力に応じた身体活動は安全といわれる。毎日続けることが健康維持に不可欠。効能は、おもしろく(楽しく)ないが、単一メニューは飽きやすい。見知らぬ同士でも大勢が一括に集まれる。費用も自前が原則。筋肉は年を取らない。鍛えれば、80歳からでも強くなる。運動療法は基本的に「楽しく」続けたい。皆さん、一緒に動きましょう。

140 山梨日日新聞 創刊140周年広告企画 未来へつなぐ いまも山梨 すこやかライフ 甲州腎を守る～市民公開講座 主催:山梨日日新聞社・山梨放送・山梨慢性腎臓病対策協議会



家族の気持ちに、新しい薬でこたえたい。

あなたとあなたの家族を支える力になる。それが私たちの薬づくりです。

あなたとあなたの家族を、必要になるかもしれない薬を、いち早く準備し、安心と共にお届けできること。今も、ずっと先も、あなたとあなたの家族を支える力になる。それが私たちの薬づくりです。

あなたからだを、気遣う。あなたのこれからを、気遣う。そんな家族の気持ちと同じ思いを胸に、私たちは、新薬の研究に取り組んでいます。必要な薬を、必要になるかもしれない薬を、いち早く準備し、安心と共にお届けできること。今も、ずっと先も、あなたとあなたの家族を支える力になる。それが私たちの薬づくりです。