

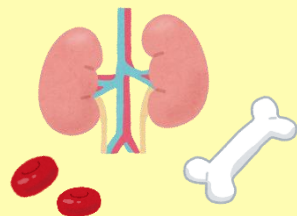


新たな国民病 慢性腎臓病

健診部長 仙田 聡子

腎臓の役割

血液をろ過して老廃物や不要な水分・塩分などのミネラルを尿として体外に排泄し、体に必要なものを体内にとどめ、体の中を最適な環境を維持する重要な役割を担っています。また腎臓から出るホルモンで血圧調整、貧血の調整(赤血球を作る)、カルシウムを調整するビタミンDを活性化して骨を健康に保つ働きもしています。



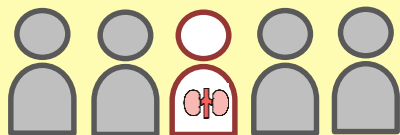
慢性腎臓病(CKD)とは

血液・尿・画像検査で腎臓の異常が3か月以上続いて認める状態で、腎臓の働きを示すeGFR(推算糸球体濾過量)と蛋白尿からCKDの重症度を判断します。**eGFR $\geq$ 60かつ尿蛋白陰性**が正常でそれ以外が持続する場合はCKDです。健診でも測定されていますのでご自分の状態を確認してみてください。

CKDの脅威

CKDは進行するまで自覚症状がなく、放置すると進行してむくみなどの症状も出て、透析や腎移植が必要な末期腎不全になる危険があります。世界的に透析患者数は増えており、日本では約35万人、人口比にして世界3位の多さで、今後高齢化とともにさらに増えることが予想されます。CKDは日本で約2000万人、成人の5人に1人と推計され、もはや国民病となりつつあります。

また、軽度のCKDでも心臓病や脳卒中などの血管病、死亡リスクが高いことがわかってきました。



CKD患者数(推計)
約2000万人
日本人の5人に1人

透析患者数

約35万人
(世界3位)



CKDへの対策は

CKDの発症・進行には生活習慣病、特に糖尿病・高血圧が深く関与しています。さらに、加齢、脂質異常、高尿酸血症、肥満・メタボリックシンドローム、喫煙、便秘、尿路結石、鎮痛薬、腎炎などがリスク因子となります。健診を受けて、eGFR・蛋白尿、上記のリスク因子の有無など、自分の状態とその推移を確認し、食事や運動などの生活習慣改善で日頃から腎臓の負担を軽減することが大切です。

腎臓を守るための運動習慣 ～毎日の一歩が健康につながる～

理学療法士 関岡 真琴

腎臓機能を維持・改善するためには、食事療法や薬物療法に加え、適度な運動習慣を取り入れることが重要です。運動をすることで、腎臓への血流量が増加し腎臓のはたらきを促進することができます。また、血管の拡張を促す成分がさかんにつくられるようになるため、腎臓の機能を長持ちさせ、身体の老化をすすませる活性酸素を無害化することができますと言われています。

運動の内容としては、散歩などの有酸素運動に加え、下肢の筋力トレーニングを組み合わせることが望ましいとされています。例えば、椅子からの立ち座り運動、足の上げ下げ運動などが挙げられます。運動は、息切れのない状態で「ややきつい」と感じる手前程度とし、1回30～60分を週に3～5回程度行うことが理想的です。ただし、体調に合わせて短時間から開始し、徐々に増やしていくことが大切です。



運動の目安は、30～60分/回
1週間に3～5回程度行いましょう。



椅子からの
立ち座り運動



腎臓を守るための生活習慣のポイント

保健師 茶山 裕子

腎臓は、健康な生活を送るために大事な役割を担っている沈黙の臓器の一つです。この大切な腎臓を守るための生活習慣の主なポイントを紹介します。

生活習慣のポイント

1 運動不足の解消
(6000歩/日程度の運動を目安に)

2 適切な体重管理

3 適切な飲水
(制限がなければ、1～1.5L/日程度)

4 節度ある飲酒
(目安: 日本酒1合やビール500ml/日以下)

5 規則正しい適切な食生活
(野菜、たんぱく質の摂取。間食は控え目に)

6 減塩
(できれば6g/日未満)

7 睡眠時間の確保
(6～8時間程度)

8 便秘予防
(食物繊維・乳酸菌・発酵食品の摂取、運動)

9 禁煙
(禁煙外来の受診)



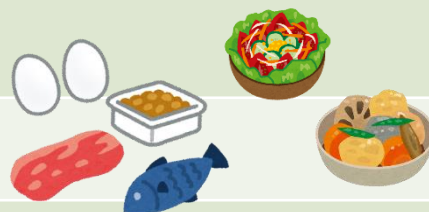
1日の適正飲酒量の目安



ビール
500ml



日本酒
1合(180ml)



心当たりは、ありましたか？できそうなことから少しずつ取り組むことで、腎臓への負担を軽減できます。これが、腎機能低下を遅らせることにつながります。