

# 【特集】身近に潜む危険な病

# 慢性腎臓病

腎臓病は人工透析の原因になるだけでなく、心疾患のリスクが3倍になるなど、死亡に結びつく原因になることが指摘されています。腎臓病を早く発見して治療することで、腎不全や循環器病の発症を阻止することができます。この特集では慢性腎臓病を知り、その予防法について生活習慣で改善できることをお伝えします。

## 腎臓ごとの働き

腎臓は背中側の腰骨の上の辺り、腸の後ろに左右に1個ずつあります。形はソラマメ型で、血液量の最も多い臓器です。腎臓の中には約100万個の糸球体という毛細血管の塊があり、たくさん血液が流れていきます。ここで血液がろ過されて尿が作られます。全身の臓器で作られた老廃物を尿に捨て、きれいになった血液を心臓に戻すという大切な役割を担っているのです。



## 腎臓5つの働き

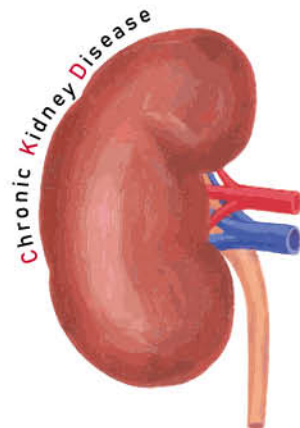
- 1 老廃物を体の外に出す
- 2 体液量やイオンバランスを調整
- 3 血圧を調整
- 4 血液を作る指示を出す
- 5 骨を強くする

腎臓の機能が低下すると…

尿毒症 貧血 高血圧  
体のむくみ 骨の障害

最悪の場合**死**に至ることも

日本人の  
**8人に1人**  
邑楽町国民健康保険  
入院費 第**2**位  
+ 外来医療費



## 慢性腎臓病とは

慢性腎臓病(以下、CKD)とは、何らかの腎機能障害が3カ月以上続くことと定義されています。腎臓は一度悪くなってしまうと元に戻すことはできません。腎機能の低下を放置していると、末期腎不全となり人工透析(以下、透析)が必要になってしまいます。

むくみ、だるさ、夜間尿、貧血、吐き気、食欲不振などといったCKDの自覚症状は進行するまでほとんどありません。つまり、体調の変化だけでCKDを早期発見することは難しく、症状が現れたときにはすでに病気が進行していることがほとんどです。

(表1) CKDステージと重症度

CKDステージ	eGFR値 (ml/分/1.73m <sup>2</sup> )	重症度
1	90以上	腎障害はあるが機能は正常
2	60~89	軽度の機能低下
3	30~59	半分程度の機能低下
4	15~29	重度の機能低下
5	15未満	腎不全

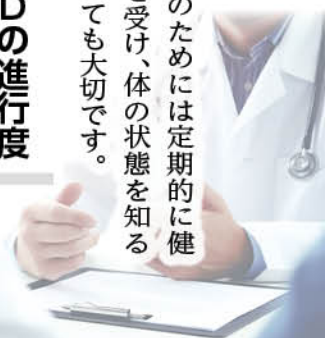
eGFR値とは……腎臓内糸球体のろ過量

CKDの進行を防ぐために、私たちはどうすればよいのでしょうか。次ページからは腎臓を守る生活習慣について見ていきます。

## CKDの進行度

す。予防のためには定期的に健康診断を受け、体の状態を知ることがとても大切です。

CKDはその進行度によって5つに分類されます(表1)。ステージ1、2の段階では回復の余地があることから、原因となる病気を治療することや、生活習慣の改善が大切になります。ステージ3では生活習慣の改善に加え、各種薬物治療が必要に。腎不全にならないためには、ここでしっかり食い止めることが重要です。ステージ4の段階になると腎機能の回復は難しいため、現状を維持し透析療法の導入を遅らせることが目標になります。ステージ5では透析療法や腎移植などの腎代替療法が必要に。透析療法を一度始めると、ほとんどは生涯にわたって続けていかなければなりません。







役場健康づくり課  
(保健センター)  
保健師 山岡 順子さん

慢性腎臓病(CKD)から守りたい……!!

**保健指導実施中**

市民の皆さんのCKD予防対策の一環として、糖尿病性腎臓病重症化予防プログラムに基づき、血糖値の改善や腎機能低下予防についての相談を中心とした保健指導を実施します。対象者には通知をお送りしますので、ぜひご参加ください。

通知の対象とならなかった人にも、健康相談(日程は広報おうらやくらしのカレンダー、町ホームページなど)にて相談を受け付けています。ご利用をお待ちしています。



透析療法の原因の一つ。糖尿病を知ろう  
**おうら打糖！セミナー**

- ▶期日 10月18日(金)
- ▶時間 午後1時30分～3時
- ▶内容 糖尿病とその合併症の治療・予防法についてや、透析療法の実際について
- ▶講師 おうら病院スタッフ(院長・秋山仁先生、臨床工学技士・鈴木雄二先生、看護師・角田和美先生)
- ▶会場 保健センター
- ▶定員・参加費 40人・無料
- ▶申込方法 前日までに電話で申し込む

正しい姿勢や歩き方を学ぶ  
**健康ウォーキング教室**

- ▶期日 10月3日(金)
- ▶時間 午前9時30分～11時45分
- ▶内容 ウォーキングに関する講話と実技
- ▶会場 保健センター
- ▶定員・参加費 20人(先着順)・無料
- ▶申込開始 9月19日(金)午前8時30分
- ▶申込方法 来所または電話で申し込む

けんしん結果の見方を解説します  
**健診結果説明会**

- ▶日時 10月25日(金)午前9時30分～11時
- ▶内容 講話と簡単な運動(ストレッチなど)
- ▶会場 保健センター
- ▶定員・参加費 30人(先着順)・無料
- ▶持ち物 健診や人間ドックなどの結果報告書
- ▶申込開始 9月19日(金)午前8時30分
- ▶申込方法 来所または電話で申し込む

**保健センター  
実施事業のご案内**

「健康」と「お得」を両方GET!

**ヘルスワンポイント事業**

ヘルスワンポイントとは、各種けんしんや健康教室に参加するとポイントをもらえて、10ポイント貯めると景品と交換ができます。

対象事業はこのマークが目印▶



動ける体づくりを始めよう  
**モビリティアップ教室**

- ▶期日 10月6日(金)、13日(金)(2回1コース)
- ▶時間 午前9時30分～11時
- ▶内容 関節の可動域を高めるトレーニング方法
- ▶会場 保健センター
- ▶定員・参加費 20人(先着順)・無料
- ▶持ち物 ヨガマット、上履き(かかとのあるもの)、飲み物
- ▶申込開始 9月19日(金)午前8時30分
- ▶申込方法 来所または電話で申し込む

骨粗しょう症や関節の痛みなど気軽に相談  
**整形外科医師の健康相談**

- ▶日時 10月26日(土)午後1時～2時
- ▶会場 保健センター
- ▶定員・参加費 7人(先着順)・無料
- ▶申込開始 9月19日(金)午前8時30分
- ▶申込方法 来所または電話で申し込む

申込・問合せ先▶役場健康づくり課(保健センター) ☎88-5533



**腎臓を守る生活習慣**



腎臓病予防の方法をインターネットで学べる



●腎臓を痛める習慣を改める  
喫煙は動脈硬化を進行させ、腎臓病の原因に。また、睡眠不足や多量飲酒は血圧を上げ、腎臓への負担が増えます。十分な睡眠をとることを心がけ、お酒の量もほどほどにしましょう。体を冷やし過ぎないことも大切です。

●生活習慣病の治療・改善  
血圧、血糖値、コレステロールなどの値が高い人は正常値に近づくように、医師の指示の下での確かな方法で取り組みましょう。

●適度な運動  
適度な運動は、腎臓のろ過機能の回復やたんばく尿の改善だけでなく、生活習慣病の改善も期待できます。軽く息が弾む程度の運動を無理のない範囲で日常の中に取り入れましょう。

**生活編**

●たんばく質を取り過ぎない  
たんばく質を取り過ぎると血液中の老廃物が増え、腎臓への負担に。1食あたりのたんばく質の量は片手の平程度まで。  
例「豚肉もも薄切り3枚60グラム」や「タラ1切れ100グラム」など

- ①標準体重を求める  
身長  m × 身長  m × 22 =  kg
- ②自身の身体活動量を知る  
デスクワーク中心の人: 25~30kcal  
立ち仕事の多い人: 30~35kcal  
力仕事の多い人: 35kcal以上
- ③1日の適正な摂取エネルギー量(kcal)を求める  
標準体重① × 身体活動量② = ③

[BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)]

●肥満を解消する  
1日の適正な摂取エネルギー量(左表参照)を守り、BMI 25以下を目指しましょう。

**食事編**

●水分を十分に取り、排尿を我慢しない  
1日1.5~2リットル程度、水分を小まめに取った方が、血管や腎臓に負担がかりません。

●減塩して高血圧を防ぐ  
塩分を取り過ぎると、心臓や血管の負担が大きくなります。麺類の汁は残す、調味料を追加しない、ナトリウムを体外に排出するカリウムが多く含まれる食品(野菜や果物など)を積極的に取るなど、減塩に取り組みましょう。  
料理を作るときには調味料に含まれる塩分量を知っておくことが大切です。旬の食材を使うなど、素材そのものの味を生かすこともおすすめです。

1日 男性 **7.5g** 女性 **6.5g** 未満を目安に  
食べ方を工夫して塩分量を減らしましょう  
※CKDの人は6g未満。

