



kidney
love

腎臓にやさしさを

2012年8月15日～11月7日 新潟日報朝刊掲載 ※企画・制作 新潟日报社 企画事業部

腎臓にやさしさを ドクターの夢カルテ

新潟大学医学部 第二内科教授

成田 一衛氏



腎障害や腎臓病の患者は年々増えています。わが国の透析治療を必要とする慢性腎不全患者数は2011年末で30万人を超えました。透析患者が増加したことは、腎不全医療の進歩と普及のためであり、それを支えてきた医療保険制度や社会基盤の充実を反映するものですので、必ずしも悪い事ではないのですが、その前段階（透析予備群）となる慢性腎臓病(CKD)の増加については、深刻に受け止め、対策を講じる必要があります。

私たちがまずやるべきことは、CKDの新しい発症をできるだけ予防すること、そして、発症してしまった人をなるべく早く発見して、それが進行しないようにすることなのです。

2012年8月15日
新潟日報朝刊掲載

① 新潟大学医学部 (新潟市)



成田 一衛氏
第二内科教授

腎臓の働きを知っていますか。腎臓は尿として老廃物を体外に出すだけでなく、体液の組成を一定に保ったり、造血ホルモンをつくったりと、健康を支える大切な臓器です。

複雑で多様な腎臓の働き

複雑な働きをする臓器だからこそ、腎臓機能の低下は全身に影響を及ぼしかねません。大切な腎臓を守るために、正しい知識を身につけてほしいと思います。

◆ ◆
さまざまな代謝異常を引き起こす慢性腎臓病(CKD)。CKDに詳しい県内の医師にどうすれば予防、病気の進行を防止できるのかを聞いていきます。

② 新発田病院 (新発田市)



本間 則行氏
診療部長

慢性腎臓病 (CKD) の定義は、腎臓の働きが60%以下に低下、タンパク尿が出るなどの異常が続く、あるいはその両方が3カ月以上続く一となります。国内では成人の8人に1人がCKD

8人に1人慢性腎臓病

だといわれています。

糖尿病の合併症として生じるほか、慢性糸球体腎炎もCKDに含まれます。CKDが進行すると、透析が必要な末期腎不全になりかねませんし、狭心症や心筋梗塞などのリスクも高まります。高血圧、メタボ、生活が不規則な人、たばこ、アルコールをたしなむ人がCKDにかかりやすい。当てはまる人は気を付けてほしいですね。

③ 豊栄病院 (新潟市)



柄澤 良氏
副院長

腎臓病に共通した治療は血圧を下げる。そのために減塩が大事です。塩分を摂取すると、血中の塩分濃度を下げ、体内の水分が増加します。それに伴って血液量が増え、血圧が高

一日の塩分10g未満に

くなります。過剰な塩分摂取は血液のろ過機能を損ない、高血圧を引き起こします。また高血圧が長く続くと、腎臓へ流す血液量が増え、結果的に腎臓の機能を低下させます。

塩分の摂取量は健康な人で一日10g未満。腎臓に疾患のある場合は3~6g未満。調味料に含まれる塩分を把握し、抑えてほしい。また塩分が多い加工食品にも注意してください。

④ 新潟市民病院 (新潟市)



近藤 大介氏
腎臓・リウマチ科
副部長

慢性腎臓病 (CKD) の食事療法で大切なのは塩分制限のほか、タンパク質制限と、エネルギーの確保です。タンパク質は腎臓に負担をかけ、腎機能の低下を早める可能性があるため、適切

タンパク質上手に制限

な量に制限する必要があります。しかし、ほかの栄養素まで過度に制限して、必要なエネルギーが取れずに体調を崩す方も少なくありません。タンパク質を抑える分は、糖質や脂肪分などを上手に摂取し、エネルギーを確保する必要があります。ただし、これらの栄養素も多すぎると血糖やコレステロールが上昇するため、医師や栄養士と相談し適切な量を守ることが大切です。

⑤ 新潟臨港病院 (新潟市)



大澤 豊氏
診療部長

慢性腎臓病 (CKD) の要因として加齢、高血圧や糖尿病などの生活習慣病、肥満があります。これらに由来するCKDの予防、治療の一つとして運動が有効です。

運動の習慣治療に有効

運動は毎日笑って続けられるものを勧めています。高齢者なら散歩、若い人なら、いつも降りるバス停の一つ前で降りて歩くのも良いでしょう。早歩きで、うっすら汗をかく程度でOK。水分補給もお忘れなく。習慣付けることが大切です。当院近くの新潟みなどトンネルでは、歩いたり走ったりする人を多く見かけます。天候に左右されないのが良いと思いますよ。