

今日からできる 慢性腎臓病予防



「慢性腎臓病とその予防」

p.2

慢性腎臓病とその予防
メタボと腎臓の働き
コラム『不活動は死亡リスク』

p.3

慢性腎臓病対策はメタボ対策でもある
コラム『理想的な活動量とは』

p.4

慢性腎臓病予防法を伝授します！
賛助会員・寄付金の募集
いのちの学習会
臓器提供者(ドナー)家族の心を支える活動
I.K.F Information
「つくば市の『健幸長寿日本一をつくばから』
事業に協力しています！」
「キニー&ドニーの活動報告」

慢性腎臓病とその予防

～ 今日からできる慢性腎臓病予防 ～



慢性腎臓病とメタボの怖い関係

慢性腎臓病やメタボリックシンドローム(メタボ)の発症には、生活習慣の乱れが深く関わっています。メタボと慢性腎臓病は切っても切れない関係にあるのです。



こうした生活習慣があるほど、慢性腎臓病になりやすく、進行しやすいことがわかっています。これらの生活習慣は、メタボの原因でもあります。メタボとは、内臓脂肪が蓄積する腹部肥満の状態、高血糖・高血圧・脂質異常のいずれか二つを伴っているものを言います。メタボが心筋梗塞や脳卒中などを発症しやすい血管系疾患を引き起こすことはよく知られています。同様に慢性腎臓病の進行にもなって、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高まることも明らかになっています。そして、それぞれの原因が共通していることから、メタボの人は慢性腎臓病を併発している場合があるのです。

慢性腎臓病対策はメタボ対策でもある



慢性腎臓病とメタボの構成要因に共通部分があることから、予防対策も共通しています。メタボ予防の基本は、

- ① 運動量(身体活動量)を増やす
日常生活で体を動かすことが大切です。消費エネルギーを増やすことで内臓脂肪が減りやすくなり、高血圧、糖尿病、脂質異常などが改善されます。
- ② 食生活を改善する
適切なエネルギー量の栄養バランスの整った食事を心がけ、1日3食を規則正しくとるようにします。
- ③ 禁煙
喫煙は動脈硬化を進行させ、脳卒中や心筋梗塞のリスクを高めます。
- ④ 定期的な健診と適切な受診
1年に1回以上の健診を受け、異常を早期に発見しましょう。そして、既に高血圧症、糖尿病などの診断を受けている場合は、主治医の指示にしたがい、適切な治療を受けながら進行を防ぐことが重要です。

ここからは、慢性腎臓病やメタボ対策の一つである、「運動量(身体活動量)を増やす」ことに焦点をあてて解説していきます。

「運動は苦手」でも、あきらめる必要はありません!



4階まではエレベーターは使わず、階段を利用する



歩数計を携帯するだけで、歩数が増える

日常生活で歩数を増やすには



掃除



洗濯



料理



ガーデニング



歩く

家事も身体活動です

家事も、歩くことと同じくらい運動効果があるんだね

誰もが10分できるプラス10

「今よりも10分体を動かす時間を増やす」これはいいアイデア。10分の量の活動なので、およそ1千歩。1千歩は約1kmです。皆さんの自分の1日の歩数を知っていますか?知らない場合は、まず歩数計を携帯しましょう。少ない人で3千歩前後、意識的に歩いている人では1万歩を越えているかもしれません。3千歩前後の人は、4千歩を目指すとから始めればよいのです。

歩数を増やす秘訣

日常生活の中で、まめに身体を動かすようにすれば、特にウォーキングの時間をとらなくても、歩数を1千歩程度増やすことができます。例えば「一車で行く物」に行った場合、お店の出入り口から離れたところに駐車する。店内では、エレベーターやエスカレーターを使用せず階段を使う。買いだめせずに、こまめに徒歩や自転車で行く物に行く。などです。また、洗濯物干しや、掃除機、庭仕事、雑巾がけ、お風呂掃除などの家事も身体活動です。これらは、歩数計に歩数としてカウントされなくても、歩数計を携帯して現状の歩数を知ら、まめに身体を動かすことを心がけましょう。

慢性腎臓病やメタボの予防に運動が必要であることを知っている人も多いのではないのでしょうか。でも、「運動が苦手」という人が多く、長く続けられないのが現実です。現に、日本人で運動習慣がある人は3人に1人程度です。運動と聞くと、皆さんは何

を思い浮かべますでしょうか。「歩くと」「デスをする」と「ジョギング」「ストレッチング」などでしょうか。そして、「20分とか30分以上続けてやらなくてはならない」と思っているのでしょうか。実は、予防のための運動は、「1日トータルで10分だけ体を動かす時間が増えればよいのです。増やすこと」から始めると良いのです。その10分は、断続していても結構です。5分×2回、あるいは10分×1回、1分×10回、あるいはもっと細かい活動でもかまいません。とにかく、1日トータルで10分だけ体を動かす時間が増えればよいのです。

理想的な活動量とは

病気の予防のための身体活動は、何歳から始めてもOKです。まずは、プラス10から始めていきましょう。プラス10とは、「いまより10分長く、体を動かしましょう」という目標です。今の生活に身体活動を10分プラスすることで病気を予防する効果が証明されています。何歳の人でも、病気になる人やない人も、体力のある人やない人も、誰でも活用できる目標です。プラス10ができたなら、次の目標は、18〜64歳は1日60分、歩数にして8千歩。65歳以上は1日40分、6千歩が目標です。必ずしも歩数だけでなく、家事や自転車など日常生活の中で活動も含んで結構です。

理想的な活動量(65歳以上)



横になったままや座ったままでなければどんな動きでもよいので身体活動を毎日40分

● 軽い身体活動や運動の例
血洗い、ガーデニング、ストレッチング、ヨガ 等

理想的な活動量(~65歳まで)



● 歩行など
毎日60分以上
歩数:8000~10000歩

● 運動
息が弾み汗をかく
毎週60分



10分プラス10分
10分プラス10分
10分プラス10分

メタボリックシンドロームの診断基準

ウェストが

男性 85cm 以上	女性 90cm 以上
------------------	------------------

+

高血圧・高血糖・脂質代謝異常の3つのうち2つに該当

高血圧	収縮期血圧 130 以上、拡張期血圧 80 以上
高血糖	空腹時血糖 110 以上
脂質代謝異常	LDL コレステロール 150 以上、HDL コレステロール 40 未満

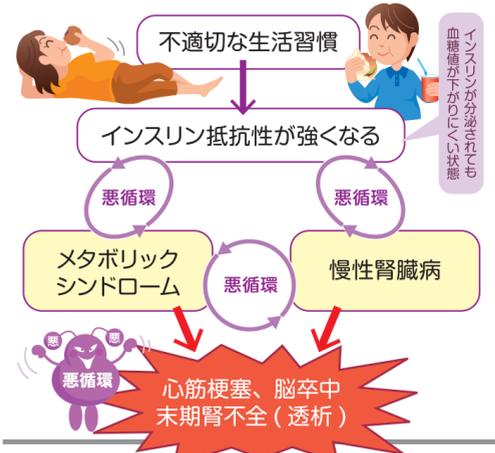
慢性腎臓病の診断基準

尿検査と血液検査により、尿中の蛋白量と、血液中のクレアチニンの値を調べます

尿検査 主に蛋白の量を調べる	血液検査 クレアチニン(老廃物)の値を調べる
尿蛋白 - ± +1 +2 +3 陰性 陽性 (±~+3の人は再検査)	eGFRを計算 腎機能が、健康な人の60%未満

いずれか、あるいは両方が3ヶ月以上続くとき慢性腎臓病

メタボと慢性腎臓病の悪循環



腹部肥満の影響
腹部肥満、つまり内臓脂肪が過剰に蓄積すると、血糖値をコントロールするホルモンの「インスリン」の働きが悪くなり、血糖値も、十分に作用しない状態になる。この状態が悪くなればなるほど、たんぱく尿が出やすくなります。たんぱく尿は、腎臓の重要な機能の一つである、老廃物をろ過する機能に異常があることを表しています。また、慢性腎臓病にもなって、腎機能が低下すると、インスリンが十分に作用しない状態を悪化させるという悪循環に陥ります。

脂質異常の影響
悪玉コレステロールが増えるなどの脂質異常も、腎臓の血管を障害して、慢性腎臓病の発症や進行のリスクとなります。

高血糖の影響
血糖値の高い状態が続くと、腎臓の血管が障害されてもろくになります。高血糖や糖尿病は、慢性腎臓病や末期腎不全を招くリスクとなります。血糖値をコントロールが悪ければ悪いほど、そのリスクは高まります。

高血圧の影響
血圧の高い状態が続くと、血管に圧力がかかり、微細な血管で構成される腎臓が障害されます。また、腎臓の血管にも動脈硬化が起こると、腎臓の働きが低下してしまうのです。高血圧は慢性腎臓病、さらには、腎臓が機能不全の状態の末期腎不全を招く危険因子となります。血圧が高いほどそのリスクは高まります。

メタボと腎臓の働き

メタボの構成要素である、腹部肥満、高血糖、高血圧、脂質異常はそれぞれが慢性腎臓病の発症や進行に関与しています。つまり、メタボと慢性腎臓病の構成要素はお互いを悪化させる関係にあるのです。

不活動は死亡リスク

体を動かさないと死亡に対するリスクが高くなることをご存知ですか?世界の全死亡者数の9・4%は、「身体活動不足」が原因です。また、WHO(世界保健機関)は身体活動不足を、高血圧、喫煙、高血糖に次ぐ第4位の死亡に対する危険因子に挙げています。日本では、喫煙、高血圧に次いで3番目に不活動が、死亡に対する終日リスク、スマートフォンでゲームやメール。当てはまる人は体を動かさない時間が長い可能性があります。日本では、これからはますます増えてくると予想されています。体を動かすことで、肥満、生活習慣病、がん、ロコモティブシンドローム、認知症などのリスクを下げるだけではなく、気分をリフレッシュして、ストレスを解消する効果もあり、うつや気分障害の改善にも注目されています。



身体を動かす時間を増やして生活習慣病や死亡のリスクを減らしましょう!

仲間や家族と一緒に 休日には活動的な趣味で楽しむ

デスクワークの合間に 身体を動かしてリフレッシュ



キッセイ薬品は、世界の人々の健康のため、新薬の研究・開発に、と組んでまいります。

KISSEI

キッセイ薬品工業株式会社

本社: 〒399-8710 長野県松本市芳野19番48号
東京本社: 〒103-0022 東京都中央区日本橋室町1丁目8番9号キッセイ日本橋ビル
〒112-0002 東京都文京区小石川13丁目1番3号キッセイ小石川ビル
URL: http://www.kissei.co.jp/

まだないくすりを 創るしごと。

明日は変えられる。

astellas アステラス製薬
www.astellas.com/jp/

慢性腎臓病予防法を伝授します！

～出前講演会申込受付中～

慢性腎臓病の予防には、減塩、禁煙、肥満を防止するなど生活習慣の改善が有効です。当財団では、企業・法人・団体に出向いて、慢性腎臓病予防の出前講演会を行っています。出前講演会の内容は、自身の慢性腎臓病や生活習慣病のリスクを評価し、リスクを減らすための具体的な方法として、「減塩と運動」を中心に実技をまじえて提供しています。参加した方々からは、「塩分の減らし方を具体的に知りあげていて、とてもわかりやすかった」「運動の重要性がわかり、筋トレの実技が有用だった」などの感想をいただいております。お申込み団体の要望に沿った内容でも開催できますので、まずは、「ご報告ください」。

平成26年度～28年度の講演会実績

- 株式会社茨城工場
- 鯨井会計下妻事務所 (株イセブ)
- つくば市食生活改善委員
- パナホームセキショウ
- (株)トップ下妻工場
- アクサ生命保険(株)
- アステラス製薬(株) 等



お昼休みを活用した45分間の講義と実技講演会への参加が日頃の生活を見直すきっかけになります



出前講演会をご希望の団体はコチラまで！

公益財団法人いばらき腎臓財団事務局
Eメール: infoiba@iba-jinzou.com
TEL: 029-858-3775
FAX: 029-875-3885

賛助会員 寄付金の募集

賛助会員
1口 1万円
法人 5口以上
個人 1口以上

当財団は、税額控除対象法人です。これにより、当財団に対する個人・法人の寄附（賛助会費も同様）については、確定申告の際、上記「税額控除」と従来「所得控除」のいずれか一方を選択ができるようになります。また、ご要望いただきました賛助会員様の従業員を対象とした茨城県の臓器移植の現状、健康維持啓発のための講演会を無料で実施させていただきます。

寄付金

法人、個人金額は問いません。

お申込み方法

いばらき腎臓財団ホームページより「賛助会員・寄付金申込書」をプリントしていただき、事務局宛へ、FAXもしくは郵送にてお送り下さい。
<http://www.iba-jinzou.com/saiyo/>



銀行振込先

銀行名: 常陽銀行
支店名: 研究学園都市支店
口座: 普通 3451628
名義: 公益財団法人 いばらき腎臓財団
理事長 大河内信弘

いのちの学習会

2月18日(日)臨床工学技士会が主催するセミナーにタイアップして「いのちの学習会」が開催されました。講師は、筑波大学附属病院、消化器外科・臓器移植外科の高橋一広先生です。高橋先生は、アメリカでの移植経験

が豊富な方で、日米の臓器移植の現状を中心に講演いただきました。日本の病院関係者は移植に関する知識が少ない現状を打開できるように、今後も高橋先生とともに、精力的に活動していく予定です。

コラム

臨床工学技士とは

臨床工学技士は、医療機器のスペシャリストです。病院内で、医師・看護師や各種の医療技術者とチームを組んで生命維持装置の操作などを担当しています。また、医療機器が何時でも安心して使用できるように保守・点検を行っており、安全性確保と有効性維持に貢献しています。



臓器提供者(ドナー)家族の心を支える活動

いばらき腎臓財団は、臓器提供があったときに、臓器提供者家族の心の支援をできる体制を整えています。

臓器提供者の家族は、近い人を見失う悲しみに襲われます。さらに、提供を判断したことには非について、後で思い悩むことがあります。日本は臓器提供が少なく、未だに誤解されることがあります。「お金をもらっている」「成仏できないのでは」といった言葉が遺族である提供者家族に向けられるケースもあります。誰かを助けたという善意でした臓器提供が、心の傷になつてはいけません。この思いで活動を続けています。

提供後に家族から申し出があった場合、支援員が面談して心のケアにあたり、費用

は当財団が負担するという仕組みです。

2月26日には、家族の心の支援を担う支援員を対象とした研修会を開催しました。支援員は主に臨床心理士です。受講者は、支援が発生した時に備えて、前向きに学んでいました。過去に提供者家族の支援実績のある臨床心理士や看護師の話を熱心に聞き、実際の現場を想定したシミュレーションも行いました。



支援の流れ

臓器移植コーディネーターが、臓器提供者家族に「このころの専門家」を紹介いたします。※このころの専門家を「臓器提供者家族支援員(以下、支援員)」といいます。

紹介を受けた家族が、支援員の面接・支援を依頼します。

支援員が面接・支援を行います。 ※面接は無料です(面接回数に上限があります)。 ※面接場所は、いばらき腎臓財団が指定した場所で行います。

面接後は、支援員からいばらき腎臓財団に面接を行った概要のみ報告されます。※プライバシー保護のため、詳しく相談内容は報告されません。

I.K.F Information

つくば市の「健幸長寿 日本一をつくばから」 事業に協力しています！

つくば市が推進している、幅広い世代の人が「からだ」と「こころ」を元気にし、健康長寿を目指すという事業に協力しています。最近では、1月15日に事業1周年を記念したイベントに出展しました。



キニー&ドニーの活動報告

イベントでは、財団キャラクター双子の「キニー&ドニー」が人気です。名前の由来は、腎臓の英語名 Kidney (キドニー)で、腎臓は二つあることから命名しています。ピンク色でかわいらしい彼らに子ども達だけでなく、大人も一緒に写真を撮っています。来年度もイベントに参加しますので、会いに来てくださいね。

