



「ならない」「悪化させない」



## 国民病“CKD”対策

p.2

### "CKDにならない"対策

成人してから体重が増えた人も要注意  
生活習慣病の治療が腎臓を守る  
コラム『CKDと運動』

p.3

### "CKDを悪化させない"対策

早期発見の最新情報  
CKDは放置しないで「受診継続」  
解説『尿蛋白の判定』

p.4

### コラム『睡眠の質とCKD重症化の関係』 コラム『なぜ塩分制限が必要なのか』

慢性腎臓病予防法を伝授します! ~出前講演会申込受付中~  
いのちの学習会 ~道徳やがん教育の一翼を担う~  
ドナー家族の心を支える

本広報紙に関する「ご意見」「ご希望」  
「ご感想」をお待ちしております。

お便りを下さった方には、粗品を差し上げます。お便りをお待ちしております。  
当財団の情報はHPをご覧ください。<http://www.iba-jinzou.com>  
また、お問い合わせ Eメールは [infoiba@iba-jinzou.com](mailto:infoiba@iba-jinzou.com)です。

いばらき腎臓財団

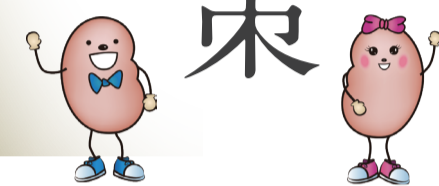
検索

# 国民病 CKD 対策

## CKDにならない& CKDを悪化させない



慢性腎臓病(CKD)とは、腎臓の働きが低下したり、腎臓に障害が起こり、その状態が3か月以上続いた状態のことです。CKDの人は、脳卒中や心筋梗塞などの危険性が極めて高い状態です。また、CKDが進行して透析療法が始まると、「生透析を続ける必要がある」と、「生透析を続ける必要があり、透析施設への通院、透析中の時間的・身体的拘束など、患者の方だけでなく、家族の負担は多大なものがあります。」



### CKDにならない対策

生活習慣を見直し、腎臓に不必要な負担をかけないこと

- 塩辛い食品を食べ過ぎない
- 大量のお酒を飲まない
- 禁煙
- 適正な体重を維持する

成人してから体重が増えた人も要注意

20歳以降に10キロ以上体重が増えた人はそうでない人と比べて、CKDになるリスクが高いことがわかっています。10キロ増えた体重が、BMI 25以上の肥満でなかったとしても、CKDのリスクとなります。

生活習慣病の治療が腎臓を守る

糖尿病、高血圧、脂質異常症、高尿酸血症などの生活習慣病の人は、治療を適切に開始し、中断しないことも重要です。CKDの発症には、生活習慣病が強く関係しています。例えば、高血圧では普段の血圧が高ければ高いほど、糖尿病ではHbA1c(ヘモグロビン・エーワン・シー)の値が高ければ高いほど、CKDの発症の危険性が高まるということが明らかになっています。家族の中に、これらの病気にかかっている人がいる場合は、若い頃から腎臓に負担をかけない生活に注意をはらう必要があります。生活習慣病から発症するCKDとしては、糖尿病の合併症である糖尿病性腎症や、高血圧が引き起こす腎硬化症、高尿酸血症からの痛風腎があります。生活習慣病は自覚症状に乏しいため、症状に頼っていると診断、治療が遅れがちです。また、一度治療が開始されても、症状がないために治療を中断する事例が非常に多くみられます。生活習慣病の除で、CKDがひそかに進行しているかもしれません。ですから、生活習慣病の一手手前である、メタボリックシンドロームやその予備群、肥満がある場合は、その正がCKDの発症予防に重要です。

適切な体重を維持するためには、食事だけでなく、よく体を動かすことも大切だね!

CKD 予防は生活習慣病予防やメタボ予防と共通するんだね

生活習慣病の疑いがある時には、きちんと受診することが大切だね。

### コラム CKDと運動

運動不足は、CKDの発症に関与していると考えられています。また、CKDを発症すると、その重症化とともに運動量や身体機能が徐々に低下することが明らかになってきていることから、定期的な運動実践が、CKDの重症化予防に重要な役割を果たすと考えられ始めています。現在では、CKD患者者に対しては、定期的な運動実践による減量効果や体力増加が確認されており、年齢や身体機能を考慮しながらの運動実践が提案されています。一方で、運動が腎機能に及ぼすメカニズムには数多くの不明点が残っているため、その探索が求められています。

今後、研究が進むことで、CKDの重症化予防に最適な運動の方法が明らかになっていくでしょう。

どんどん研究が進めばいいね!

# CKDを悪化させない対策

- ① 健診でCKDを早期発見すること
- ② 見つかったCKDを放置せず受診継続すること



早期発見して、末期腎不全になる人が減っていくといいね。

透析患者の増加を食い止めるための提言でもあるんだよ。

## CKDは放置しないで「受診継続」

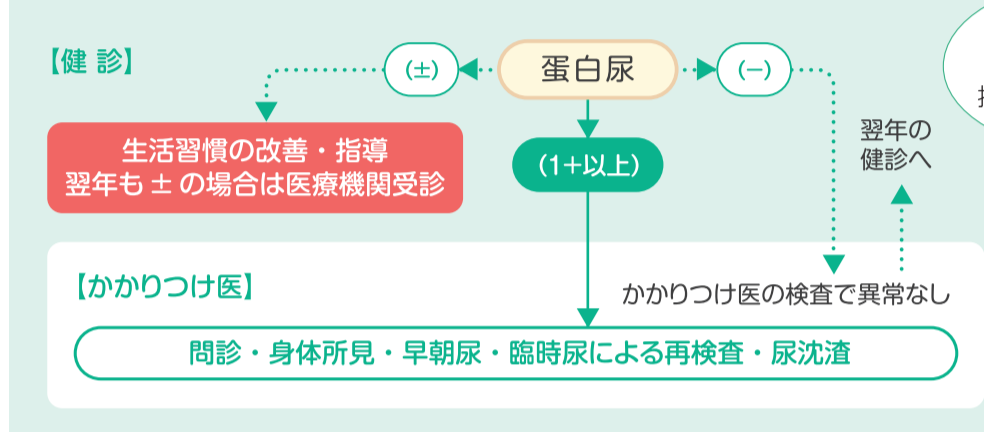
健診を受けるだけでは、必ずしもCKDの重症化予防につながりません。健診でみつかったCKDは原因疾患を含めて治療の必要性を判断するために、医療機関の受診が必要です。CKDの重症化予防で最も効果的なのは、「CKDに至った原因のコントロール」なのです。原疾患の診断後は、CKDの治療と原因となった疾患の治療を行うこととなります。治療によって蛋白尿を減らすためには、悪い生活習慣を改め、血糖値などを正常範囲にコントロールすることが、CKD重症化予防の重要なポイントです。

実際の治療は、服薬と生活習慣の改善が中心となります。食事の適正カロリ、塩分制限、必要に応じたたんぱく質摂取制限です。ただし、たんぱく質摂取制限は、筋肉量の減少や虚弱につながることもあるので、医療機関の指導に従うことが極めて重要です。また、禁煙は蛋白尿の出現や腎機能悪化などのリスクを減らすことが明らかとなつてきます。適切な運動や休養、確実な服薬がCKDの重症化予防に有効です。

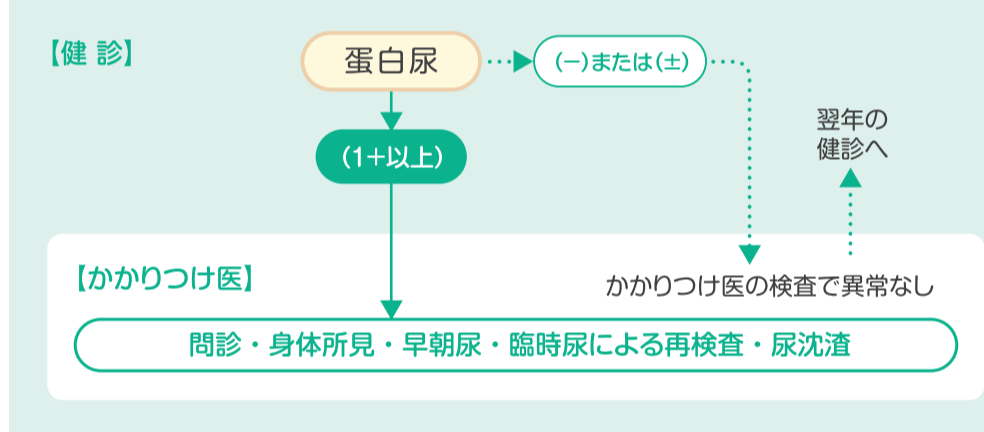
## 早期発見の最新情報

CKDは、進行して末期腎不全になるまで症状に乏しいため、早期発見には健診が必須です。健診では、尿検査によって判定されます。尿検査で尿蛋白の値に異常がある場合、受診勧奨や保健指導の対象となります。2017年4月、より早期にCKDを発見する目的で日本腎臓病学会から提言が出されました。従来よりも受診勧奨や保健指導となる対象を拡大する提言です。従来は、尿検査で尿蛋白が1+以上で受診勧奨となっていました。提言では、尿蛋白が±であっても生活習慣病の指導項目があれば保健指導、また2年続いた時点で受診勧奨の対象とするものです。これは、高齢化にともなう高血圧、糖尿病などの生活習慣病が起因する末期腎不全の増加を食い止めるためです。学校検診や、40歳未満の検診では、従来の方針通り、1+以上で受診勧奨としています。

■より早期にCKDを発見するための日本腎臓病学会からの提言(40歳以上を対象)



■従来の方針(学校検診や40歳未満)



参考:日本腎臓学会(編)生活習慣病からの新規透析導入患者の減少に向けた提言 28年 3月  
山縣邦弘 慢性腎臓病(CKD)の早期発見をめぐる課題 公衆衛生 Vol.82 No.2 2018年 2月  
日本腎臓学会(編)CKD診療ガイド 2012  
山縣邦弘 CKDの重症化予防と医療連携 日本内科学会雑誌 104巻 3号 2015

透析導入が最も多い糖尿病性腎症は、糖尿病になって10数年経って発症することが多いそうよ。既にその時には、糖尿病性網膜症を合併していることも多いみたい。



### 尿定性試験紙の判断(例)

試験紙の色	黄色	黄緑	緑	濃緑	黒	
判定	-	±	1+	2+	3+	4+

尿検査の尿蛋白は、プラスかマイナスかという結果が出てきます。尿に出ている蛋白の量が少ないほうがマイナス、多くなら1+、2+、3+、4+と変わってきます。腎臓に流れてきた血液は糸球体という器官で濾過(ろ)かされて、不要な成分を尿として排泄します。その際、血液中にある蛋白は身体に必要な成分であるため、尿のほうに排泄されず、血液中に戻されるようになります。しかし、腎臓の機能がうまく働いていないと、蛋白が血液中に戻されず尿に多く出ていってしまいます。したがって、尿に多くの蛋白が含まれているということは、腎臓に何か異常があるということになります。

### 解説 尿蛋白の判定



## コラム 睡眠の質とCKD重症化の関係

1601人のCKD患者を4年間追跡調査した研究で、睡眠時間や睡眠の質と末期腎不全の関連が明らかになっています。この研究では、4年間の追跡期間中に282人が末期腎不全となりました。データを分析した結果、5時間以下の睡眠である場合、そうでない場合に比べて約2倍末期腎不全となるリスクが高いという結果でした。また、8時間以上の睡眠の場合でも約1.5倍、睡眠の質が悪い場合でも約1.3倍末期腎不全のリスクが高いという結果でした。

### 末期腎不全のリスク(4年間の追跡調査の研究結果)

睡眠時間と睡眠の質	5時間以下の睡眠	8時間以上の睡眠	睡眠の質が悪い
末期腎不全(ESKD)のリスク	2.05倍	1.48倍	1.33倍

参考: Yamamoto R et al. Clin J Am Soc Nephrol. 2018 Dec 7;13(12):1825-1832

## コラム なぜ塩分制限が必要なのか



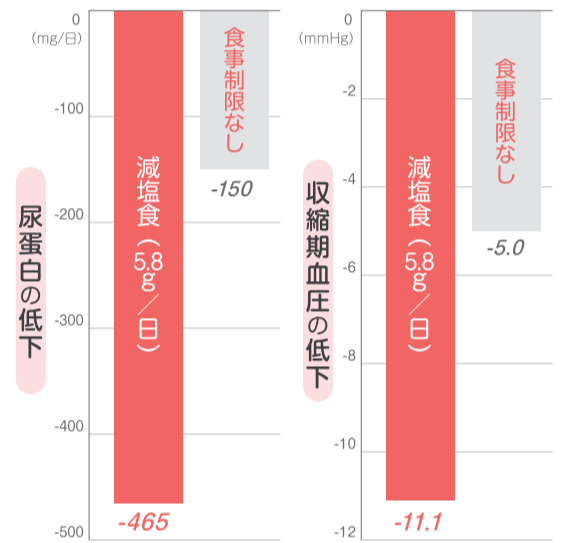
血圧と腎臓は密接に関わっており、CKDの人は、血圧が高い場合が多く、「CKDの患者で、高血圧を有する患者は58%いる。」という報告もあります(Konta T et al Am J Hypertens 2012;25:342)。そして、血圧が高いほど、腎機能低下が早いこともわかっています。

塩分摂取量が多い人ほど、血圧が高くなります。日本人の塩分摂取量は世界的に見ても多いほうですが、CKDの人では塩分に対する味覚が低下しているため、塩分を感じにくく、塩辛い食事でないとう満足できないよ

うです。しかし、塩分制限を続けると、味覚が戻り、味付けへの物足りなさを感じなくなっていきます。

慢性腎臓病患者に塩分制限をした結果、血圧の低下や尿蛋白の低下を確認できたという研究結果もあります。CKD患者20人が7日間の塩分制限試験に参加した結果、塩分制限群は、収縮期血圧が11.1 mmHg低下したのに対し、制限していない群は、5.0 mmHgの低下でした。尿タンパク排泄量は、塩分制限群が465mg/日低下したのに対して、非制限群は150mg/日の低下でした。

### 7日間食塩制限した場合の尿蛋白と血圧の低下



参考: Yu W et al. Int Urol Nephrol. 2012.44549-556

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・団体に向向いて、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、「慢性腎臓病について」「腎臓を守るための具体的な方法」「減塩や運動法」などです。派遣する講師は、腎臓内科医師、理学療法士、運動指導の専門家などです。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き、受講者のアンケート結果は毎回高評価です。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、「二報ください。」

## 慢性腎臓病予防法を伝授します!

〜出前講演会申込受付中〜

- 平成26〜30年度の開催実績
- アクサ生命保険(株)
  - アステラス製薬株式会社
  - つくば市食生活改善委員
  - 茨城県後期高齢者医療広域連合
  - 那珂市食生活改善委員
  - 下妻市保健センター
  - 城里町保健センター
  - 竜ヶ崎保健所管内
  - 食生活改善委員協議会
  - 茨城保健生活協同組合
  - たんぼぼ会
  - 常陸大宮市
  - 栄養士連絡協議会 等



出前講演会をご希望の団体はこちらまで!

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

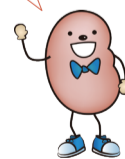
## いのちの学習会

〜道徳やがん教育の一翼を担う〜

いのちの学習会は、こどもたちに「いのち」や「人権」について考えてもらい、「自他の生命を尊重」する心を育むことを目的とした出前授業です。小中学校や高校1年生の道徳の授業として、また学校行事や親子行事として導入していただいております。扱うテーマは、助かる命と死にゆく命が同時に発生する移植医療が中心です。また、29年度からは、小中学校で本格的に始まった「がん教育」もテ

マとして取り入れ、自分の体を大切にするための具体策と、いのちの尊さを同時に伝えていきます。茨城県内の学校や児童館等の団体、教員研修等に講師を無料で派遣しています。受講した児童生徒は授業のみならず、仲間との対話や家族との対話を通じて、いのちの大切さを改めて感じているようです。

専門家による無料出前授業です!



いのちの学習会をご希望の団体はこちらまで!

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



## ドナー家族の心を支える

当財団では、腎臓などの臓器移植があったときに臓器提供者(ドナー)の家族に寄り添い心を支える家族支援員を派遣する事業を進めています。家族支援員は臨床心理士

などの心の専門家です。2019年2月24日、家族支援員や臓器移植に携わる人を対象とした研修会をつくば市で開催しました。臓器提供の最前線である救急医の講義や、臨床心理士による事例報告により、受講者の満足度が高い研修会となりました。

