

Beans

ビーンズ

公益財団法人 いばらき腎臓財団発行 健康情報紙ビーンズ

2021
春
h・a・r・u
Free
年2回発行 健康情報紙



CKDまるわかり

p.2 CKDはこんな病気です
腎臓ってどんな働きをするの？
コラム『メタボと腎臓の働き』

p.3 CKDにならない対策
CKD対策はメタボ対策でもある
日常生活で歩数を増やすには

p.4 食生活の注意点 ～外食について～
健診で慢性腎臓病を早期発見・早期治療
慢性腎臓病予防法を伝授します！
賛助会員寄付金の募集

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 です。

いばらき腎臓財団

検索

慢性腎臓病

CKD



まるるわかり



CKDはこんな病気です

腎臓はおもに体内の老廃物を尿にして、体外に排出する働きをしている大切な臓器です。CKDというのは「Chronic Kidney Disease」の略で、日本語で言うところの慢性腎臓病（以下CKD）のことを言います。たんばく尿の存在や腎臓の機能低下などが3ヶ月以上持続することをCKDと呼びます。

CKDはこわい

CKDは初期の段階ではほとんど自覚症状がなく、知らず知らずのうちに進行します。進行すると末期腎不全となり、透析療法が必要となる場合もあります。また、最近になってCKDが心血管疾患を引き起こす重要な危険因子であることも明らかになってきました。

CKDは多い

CKDの方は日本全国に約1300万人いると推定されており（※）、実に日本人約10人に1人に相当し、非常に多くの方がCKDであると考えられております。（※日本腎臓学会CKD対策委員会疫学WG収録データによる）



CKDは治療できる

毎日の生活習慣や食事、血圧の管理などを適正に行うことにより、CKDの進行を抑制することが可能であることがわかってきました。CKDの進行をおさえるためには、継続的な受診だけでなく、家庭での体重や血圧測定、適切な食事など生活習慣の改善が必要です。

慢性腎臓病の診断基準

尿検査と血液検査により、尿中のたんばく量と、血液中のクレアチニンの値を調べます



いずれか、あるいは両方が3ヶ月以上続くと慢性腎臓病

腎臓ってどんな働きをするの？

腎臓は、体内のバランスを保つ大切な役割をしています

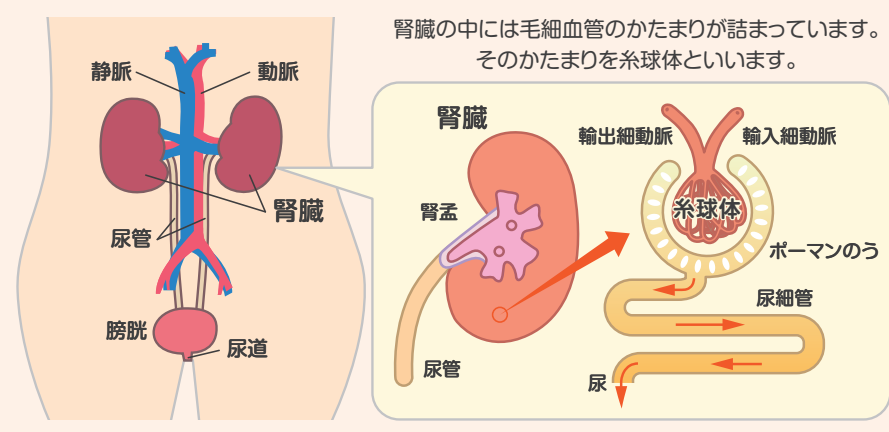
腎臓からまず思い浮かぶのは、「尿をつくる臓器」というイメージだと思います。しかし、腎臓とは本来どのような働きをしているのでしょうか？

わたしたちの体の中では、新陳代謝により常に老廃物が生み出されています。腎臓では体内を流れる血液を濾過してきれいにし、取り除いた老廃物を尿と一緒に排泄します。腎臓は「血液を浄化する」働きをしているのです。腎臓の働きは、これだけではありません。私たちは、日によって食べたり飲んだりする量や汗をかく量も異なります。そこで腎臓は、体内の水分が多い時は尿を多く排泄し、体内の水分が少ない時は尿の量をおさえて、体内の水分バランスを保つという大切な役割も担っています。

また、腎臓は浄化以外にもいろいろな機能を持っています。そ



のひとつがホルモンの産生・分泌です。例えば、腎臓から産生されるエリスロポエチンは、骨髄での赤血球の産生を促します。さらに腎臓はビタミンDの活性化も行い、それによりカルシウムの吸収が促され骨が丈夫になります。



腎臓のはたらき

- 老廃物や余分な水分などを濾過・排泄する
- 体液量やイオンバランスを調節する
- 血圧を適切にコントロールする
- エリスロポエチン（増血ホルモン）を分泌して、骨髄で赤血球が作られるようにする
- ビタミンDを活性化して、カルシウムの吸収を促し、骨を丈夫にする

日常生活で歩数を増やすには

「運動は苦手」でも、あきらめる必要はありません！

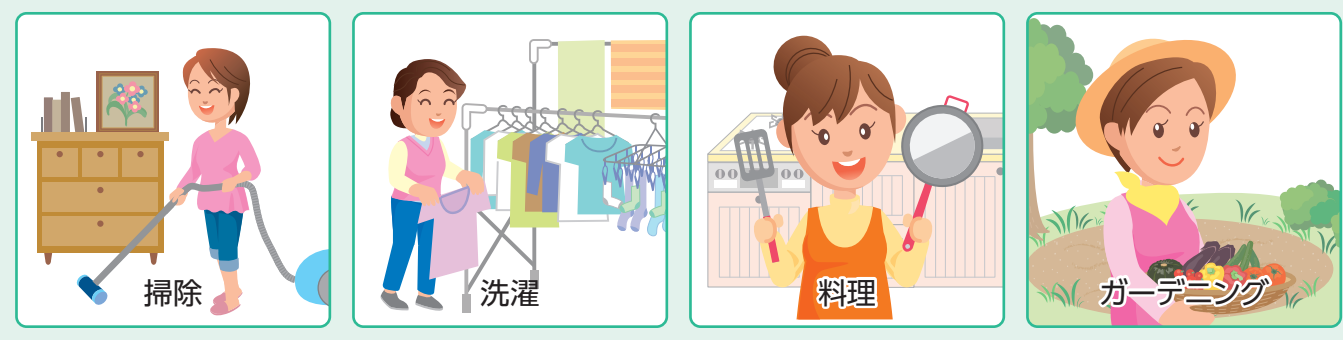
歩数を増やす秘訣



誰もができるプラス10

「今よりも10分体を動かす時間を増やす」これはいいんだけど、かなりの量の活動なのではないでしょうか。10分を歩数に換算すると、およそ1千歩、1千歩は約1kmです。皆さんは今の自分の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ね。3千歩前後の人は、4千歩を目指すことから始めればよいのです。

家事も身体活動です（家事＝歩く）



コラム

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。

《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」の働きが悪くなります。たとえインスリンが分泌されても、十分に作用しない状態になるのです。この状態が悪くなればなるほど、たんばく尿が出やすくなります。たんばく尿は、腎臓の重要な機能の一つである、老廃物を濾過する機能に異常があることを表しています。また、慢性腎臓病にもなると、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。

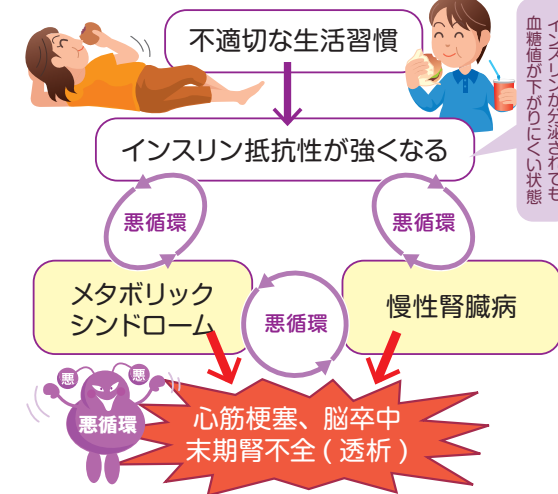
《高血糖の影響》

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。血糖の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。

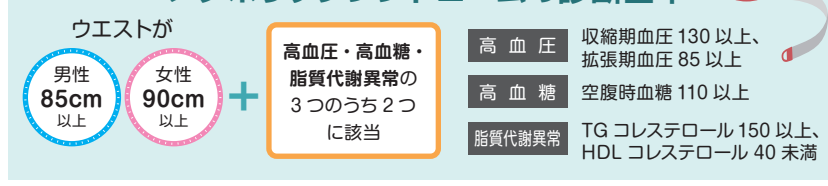
《高血圧の影響》

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って、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。血圧が高ければそのリスクは高まります。

メタボと慢性腎臓病の悪循環



メタボリックシンドロームの診断基準



食生活の注意点 ～外食について～

外食品のカロリーと食塩量

※食塩摂取の目安は1日6g未満です。



天井
765kcal/4.6g



ラーメン
455kcal/5.8g



カレーライス
798kcal/3.2g



にぎり寿司
524kcal/3.2g



幕の内弁当
672kcal/4.2g

カロリー、食塩量は、肥満を防ぐ食事(厚労省ホームページ)、毎日の食事のカロリーガイドブック(女子栄養大学出版部)、外食コントロールブック(文光堂)から引用改変。※カロリー、食塩量は参考値です。お店によって数値は異なります。

CKD予防には、適切な食生活が大切です。特に食べ過ぎや塩分の取り過ぎに注意しましょう。一般的に外食は、味付けが濃く、野菜が少なめで、ビタミン・ミネラルが不足しがちになります。カロリー制限・減塩が必要な場合、外食はできれば控えた方がいいです。しかし、そうはいかない人は外食と上手に付き合っていくことが大切です。

●注文と食べ方のポイント

●バランスの良い食事に心がけましょう

・カツ丼やチャーハンなどの単品ではなく、品数の多い定食を選びましょう。

・外食で足りない栄養分を他の食事で補うようにしましょう。

●脂分・カロリーを控えましょう

・肉より魚中心のメニューを選びましょう。

・揚げ物はカロリーが高めです。食べる場合は衣を半分残すように心がけましょう。

●食塩摂取量を控えましょう

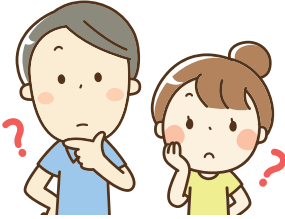
・汁物(麺類や味噌汁、スープ等)や漬物は付いてきても残すように心がけましょう。

・揚げ物や焼き物は、しょうゆやソースはかけず、付け合わせのレモンなどで味付けしましょう。

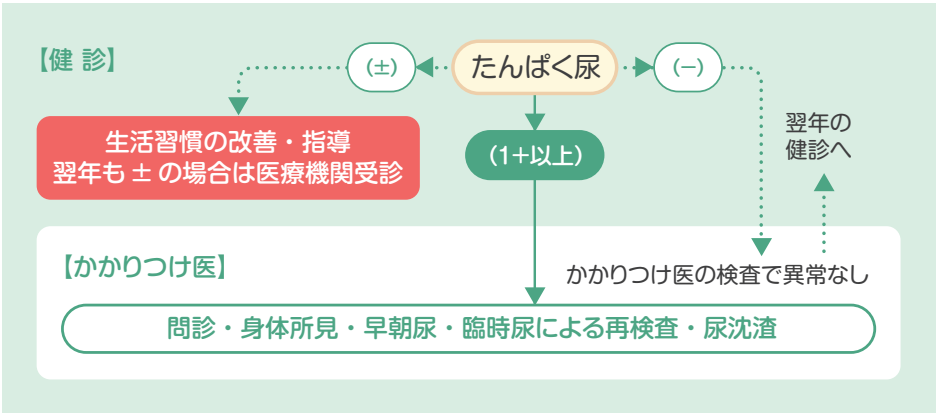
●減塩商品使用の際の注意

最近「減塩しお」や「減塩醤油」などの「塩分を控えた商品」が販売されています。商品によっては塩化ナトリウムの代わりに塩化カリウムを使用しているものがあります。高カリウム血症の方は医師・管理栄養士にご相談の上ご使用ください。

外食するときに、皆さんは何か意識していることはありますか？



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)



健診で慢性腎臓病を
早期発見・早期治療

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。尿検査で尿たんぱく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、尿検査で尿たんぱくが1+以上で受診勧奨となっていました。提言では、尿たんぱくが+であつても生活習慣病の指導項目があれば保健指導、+が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。

慢性腎臓病予防法を
伝授します！

～出前講演会申込受付中～

2014年からの開催実績

- 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、「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、筋力の実践が有用だった」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、まずはご報ください。
- 食生活改善推進委員研修
つくば市、竜ヶ崎保健所管内、桜川市、高萩市、稲敷市、那珂市、城里町
- 健康づくり推進員研修
日立市、城里町
- 市民公開講座
つくば市、美浦村、五霞町、下妻市
- 専門職研修
常陸大宮市、土浦市、つくば市
- 社内研修
(株)イセブ、(株)ツムラ、アステラス製薬(株)、(株)トップ下妻、アクサ生命保険(株)、関彰商事(株)、国土技術政策総合研究所等



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

賛助会員
寄付金の募集

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」と従来の「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にて実施させていただきます。

賛助会員

- 1口 1万円
- 法人 5口以上
- 個人 1口以上

ご協力
お願い致します！

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HPより「賛助会員・寄付金申込書」をプリントし、事務局宛へFAXまたは郵送にてお送り下さい。
<http://www.iba-jinzou.com/sanjiyo/>

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