

# さいき先生&かじた先生のハートフル相談 「ここが、肝腎です」 じん

【Vol.28】シリーズ：慢性腎臓病(CKD)と心臓病の意外な関係⑦



梶田達也先生



齋木豊徳先生

このコラムは、「福德水会さいきじんクリニック」の院長・齋木豊徳先生、透析センター長・梶田達也先生が、腎臓の病気の知識や情報について解説。今回は梶田先生によるシリーズ「慢性腎臓病(CKD)と心臓病の意外な関係」の7回目です。

## CKD予防・日常生活でできること

現在、日本には約1330万人の慢性腎臓病(CKD)患者がいるといわれています。人工透析を受けている人はすでに26万人を超え、2010年には30万人を突破し、国民400人に1人が人工透析を受けるようになると予想されています。

### ①食事

毎日食べる食事は生活習慣そのもの。食事が不規則だったり栄養が偏れば、健康に悪影響を与えます。特に塩分の取り過ぎは高血圧や心臓病の原因となり、CKD併発に大きく関与します。CKDの予防は生活習慣の予防であり、日ごろの生活習慣の改善が不可欠。中でも次に挙げる①②③が特に大切です。

### ②運動と体重管理

肥満はあらゆる病気のリスクだけでなく、直接腎臓に負担を掛けます。腎機能が低下した場合たんぱく質の制限、糖尿病患者はカロリーの制限が必要です。

肥満はあらゆる病気のリスクだけでなく、直接腎臓に負担を掛けます。腎機能が低下した場合たんぱく質の制限、糖尿病患者はカロリーの制限が必要です。

肥満はあらゆる病気のリスクだけでなく、直接腎臓に負担を掛けます。腎機能が低下した場合たんぱく質の制限、糖尿病患者はカロリーの制限が必要です。

肥満はあらゆる病気のリスクだけでなく、直接腎臓に負担を掛けます。腎機能が低下した場合たんぱく質の制限、糖尿病患者はカロリーの制限が必要です。

肥満はあらゆる病気のリスクだけでなく、直接腎臓に負担を掛けます。腎機能が低下した場合たんぱく質の制限、糖尿病患者はカロリーの制限が必要です。

肥満はあらゆる病気のリスクだけでなく、直接腎臓に負担を掛けます。腎機能が低下した場合たんぱく質の制限、糖尿病患者はカロリーの制限が必要です。

- 【食事の注意点】
- ① 1日30食品を目標に野菜を十分に取る
  - ② 脂肪・たんぱく質は動物性より植物性を
  - ③ しょうゆ、みそ、塩などの調味料の使い過ぎに注意(塩分は1日10g以下を目安に)
  - ④ 間食や甘いものに注意

脈硬化を進行させ、最終的にCKD併発を促すため、禁煙に努めてください。

高血圧、心臓病、脳卒中、糖尿病、下肢の血流障害などの生活習慣病がある人は、たばこは動脈硬化を劇的に進行させてしまうため、禁煙が極めて重要です。

酒も直接腎臓に影響はありませんが、日本酒で1日1合以下が適量。飲み過ぎは糖尿病悪化や痛風、肝臓病、心臓病(不整脈など)の危険が増します。糖尿病や痛風になるとCKDの併発の危険性が増します。

### その他の留意点

高血圧はCKDの要因となります。血圧が正常な人も普段から自分の血圧値を把握しておくことが大切です。また、高齢の方は老化とともに腎機能も低下し、CKDとなる傾向があります。

日ごろから定期的に医療機関で尿検査や血液検査を受け、腎機能の具合やたんぱく尿の有無を知っておくよう心掛けましょう。家庭血圧計や尿試験紙も市販されていますので、普段から家庭でもこまめにチェックすることをお勧めします。

この記事に関する問い合わせなどは、同クリニック・腎臓病教室事務局の浜岡さんへ。

所在地 〒720-0300

8338福山市瀬戸町山北

450-1

電話 084(949)

2777

ホームページ

www.saiji-cl.com/