

あなたも 慢性腎臓病(CKD)の予備群かもしれません。

慢性腎臓病(CKD)を知っていますか?

CKDの初期は自覚症状がなく、知らないうちに進行して、命に関わることもあります。 検尿などで早期に見つけ、食事や生活習慣を改善して進行を防ぎましょう。

共催 / バイエル薬品株式会社、協和キリン株式会社、(公財)日本腎臓財団、朝日新聞社メディアビジネス局 後援(順不同) / 東京都、日本医師会、東京都医師会、日本腎臓学会、日本透析医学会、日本臨床工学会、日本腎不全看護学会、全国腎臓病協議会 東京腎臓病協議会、日本栄養士会、日本薬剤師会、日本腎臓病薬物療法学会、日本腎臓病協会、腎臓サポート協会

●秋澤 忠男氏 (公益財団法人 日本腎臓財団 理事長)

CKD(慢性腎臓病)は、放置すると腎臓だけでなく、心臓血管系の病も進行させます。最近、CKDが新型コロナウイルス感染症を重症化させることもわかってきました。CKDセミナーは昨年オンラインで開催していますが、全国から視聴できると大変好評でした。今回も自宅でごつろぎながら、CKDに対する理解を深めたいと思います。



主催者あつち

ちょっと一緒に考えてみませんか? 腎臓病のこと

●常喜信彦先生 (東邦大学医療センター大橋病院腎臓内科診療部長)

CKD(慢性腎臓病)は、放置すると腎臓だけでなく、心臓血管系の病も進行させます。最近、CKDが新型コロナウイルス感染症を重症化させることもわかってきました。CKDセミナーは昨年オンラインで開催していますが、全国から視聴できると大変好評でした。今回も自宅でごつろぎながら、CKDに対する理解を深めたいと思います。



腎臓には、心臓から送り出される血液(1分間に5ℓ)のうち2割が流れ込んでいます。すなわち1分間に1ℓで、このうち約5分の1が尿として尿として排泄されます。

腎臓の主な働きは、①いらぬものを「捨てる」、②必要なものを「回収する」、③最善の体内環境を「調節・維持する」の3つです。

また、腎臓は尿をつくるだけでなく、体内の環境を整えるために造血ホルモンのエリスロポエチンの産生、血圧を調節するホルモンであるレニン-アンジオテンシン-ア

慢性腎臓病予防のための食生活アドバイス

●市川和子先生 (岡山県栄養士会 医療事業部長)



いまや国民病といわれているCKD。その原因になるのは高血圧、糖尿病などの生活習慣病や糸球体腎炎、加齢などです。

重、血圧、尿の状態、排尿時の泡立ち、夜間トイレに行きたくなくなる、息切れや動悸はないかなど、まず自分の体の異常に気づくことからスタートしましょう。

昔から養生訓として知られる「健康十訓(則)」をもとに、CKD予防のために食、生活を見直しましょう。

▼少塩多酢 食塩を少なくして酸味をた

だきましょう。減塩は高血圧予防につながります。食塩摂取量の目標値は1日7〜8gで、CKDの方は1日6g未満が目標です。

調理の減塩の工夫として、香味野菜、香料や酸味、おいしい汁を活用し、味付けは重点的にする。また、食べ方の工夫とし

CKDになりやすい人は?

●CKDの危険因子

- 糖尿病の疑いや糖尿病である
高血圧である
蛋白尿や血尿を指摘された
タバコを吸っている
メタボリックシンドロームである
家族に腎臓病の人がいる

ご自身の健康診断の結果をもとにチェックしてみましょ

【参考】日本腎臓学会編 エビデンスに基づくCKD診療ガイドライン2018、同2013、東京医学社 日本高血圧学会編 高血圧治療ガイドライン2019 ライフサイエンス出版

CKD対策のポイントとは?

●パネリスト 常喜信彦先生、市川和子先生

●コーディネーター 西沢邦浩氏 (日経B.P総合研究所)

生活習慣の改善・予防が大切

早期発見のために検診を受けよう

生活習慣の改善・予防が大切
早期発見のために検診を受けよう

西沢 日常生活の注意点は、食事に関する質問が多く寄せられました。まずアルコールはどの程度までOKですか。



西沢 邦浩氏

水分はどのくらいとったらよいでしょうか。

常喜 腎臓は水分不足に弱い臓器

市川 外食の特徴は、栄養成分表記がない、塩分量が多い、洋食などは脂質が多い、野菜が少ない、炭水化物が多いことです。



市川和子先生(左)、常喜信彦先生(右)とコーディネーター西沢邦浩氏(中央)によるパネルディスカッションの様子

西沢 減塩食を長続きさせるコツ

市川 最初に濃い味のものを食べる

西沢 生活習慣病の改善・予防のため

常喜 血圧と体重は自宅でも管理

西沢 生活習慣病の改善・予防のため

常喜 血圧と体重は自宅でも管理

西沢 生活習慣病の改善・予防のため

常喜 血圧と体重は自宅でも管理

西沢 生活習慣病の改善・予防のため

常喜 血圧と体重は自宅でも管理

西沢 生活習慣病の改善・予防のため

インターネットでもこの採録をご覧になれます。 >>> https://www.asahi.com/ads/ckd2022t/

Bayer advertisement with image of a family and text 'より良い明日へ'.

Gyowa Kirin advertisement with image of a person and text 'たった一度の、いのちと歩く'.