

守ろう大切な腎臓

～かん腎なことは食生活にあり～

みなさんは『CKD』という言葉を目にしたことはありませんか？

『CKD』は『慢性腎臓病』のことで、**成人の8人に1人**が罹患している新たな国民病です。腎臓が慢性的に傷付き、重症化すると最終的に人工透析になります。

人工透析の治療費は、1か月当たり約44万円、1年当たり約530万円です。

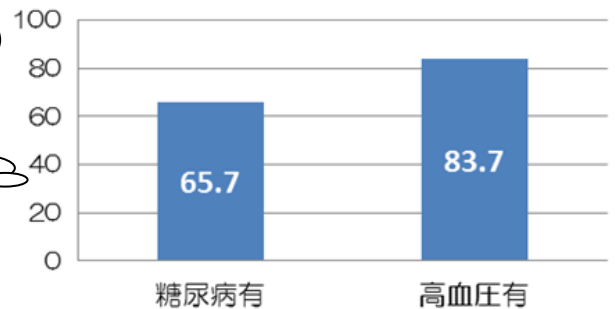
人工透析は、患者本人の生活の質を低下させるだけでなく、家族にかかる負担も大きいです。塩尻市の慢性腎不全（透析あり）の医療費は、**県内19市中2位！**（KDB H30年8月レセプトより）

※県内でも、腎臓病の治療をしている方が多いです。

※腎臓病の治療をしている方には、糖尿病と高血圧を持っている割合が高いです。糖尿病や高血圧の治療を適切に行い、腎臓を守りましょう。

**腎臓病の治療をしている方には
糖尿病と高血圧の方が多いい！**

慢性腎臓病患者のうち
糖尿病と高血圧を有している人の割合



▲KDB 疾病管理より

腎臓のお仕事について

▼どんな働きをしているの？

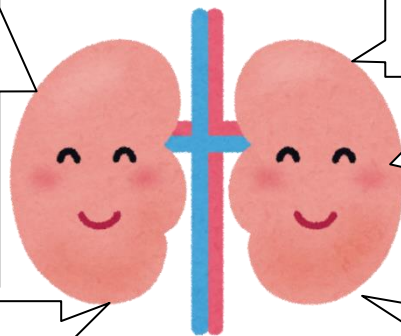
☆腎臓は左右合わせて2つ。1つは握りこぶし1個分位の大きさです。

(1) 血液のろ過と尿の生成

- 1日にお風呂1杯分に相当する150Lの血液をろ過し、老廃物を取り出します。その老廃物と余分な水分から1.5Lの尿を作り、体外へ排出しています。

(2) 体内バランスの保持

- 体内の水分量や、カリウムやナトリウムなどの電解質の量を調節する。



(3) 骨の強化

- 骨を強くするビタミンDを活性化させる。

(4) 貧血を防ぐ

- 赤血球の材料になるエリスロポエチンというホルモンを作る。
(※腎機能が低下すると腎性貧血に)

(5) 血圧の安定化

- レニンという酵素を作り、血圧を安定させる。

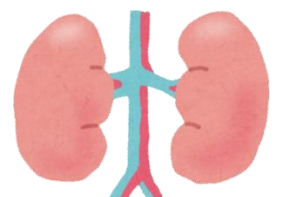
▼腎臓は寡黙な頑張り屋さん

とっても頑張り屋さんなので、自覚症状も無く、腎臓自身は傷ついてもすぐに教えてはくれません。

体調不良を自覚した時には、もう腎臓はボロボロ・・・なんてことも。

そんな腎臓ですが、本当は小さな声で信号を出してくれています。

その信号をすぐキャッチして腎臓を守れるよう、定期的に健康診断を受けましょう！



健康診断の結果で腎臓からの信号をキャッチ!

(1)たんぱく尿

『腎臓のろ過機能を知る』指標

- ・腎臓に障害があると、本来はとどまっている血液中のたんぱくが、尿に漏れ出してしまうことで起こります。
- ・尿たんぱく(+以上)が付いていれば、再検査を受けましょう。

(2)クレアチニン

『腎臓のろ過機能を知る』指標

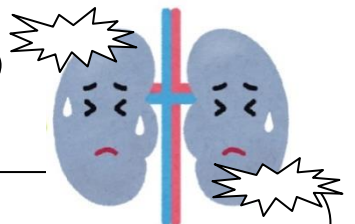
- ・クレアチニンとは、血液中の老廃物の一種で、本来は尿と一緒に排出されるものです。
- ・腎機能が低下すると血液中にたまりやすくなります。
- ・血液検査での結果が高値なほど、腎機能が低下していることを示します。

(3)eGFR

『腎臓の働き度合を知る』指標

- ・クレアチニンの値や年齢などを考慮した、計算式で算出します。
(例) eGFR90：腎臓の90%が働いている
eGFR50：腎臓の50%しか働いていない

腎臓を傷つけてしまうものとは？



▶**高血圧(130mmHg以上/85mmHg以上)**

- ・塩分の多い食事をする、体が体内バランスを保つために水を欲しがります。水を大量に飲むと血液量が増え、血圧が上がって血管を傷つけてしまいます。これを繰り返すと動脈硬化を引き起こします。
- ・腎臓でも同様のことが起こります。これを繰り返すと、腎臓が働けなくなってしまいます。
- ・高血圧の方は、塩分量が1日6g未満になるような減塩食を心がけましょう。

▶**高血糖(糖尿病、空腹時血糖100mg/dL以上、HbA1c5.6以上)**

- ・高血糖の状態が長く続く糖尿病は、透析療法に至る病気の原因第1位です。
- ・高血糖の状態が続くと、腎臓の毛細血管が傷付いて腎臓の機能が低下します。
- ・血糖値を安定させるために、砂糖は1日20g以下を心掛けましょう。

▶**肥満(BMI25以上、腹囲85cm以上(男性)、腹囲90cm以上(女性))**

- ・内臓脂肪が蓄積すると血液量が増え、特に細い血管でできている腎臓に負担をかけます。また、内臓脂肪の蓄積は高血圧、糖尿病、脂質異常症を引き起こしやすくします。これらが引き起こされる事で、更に腎臓に負担がかかります。

※この他にも、脂質異常症、過度の飲酒、喫煙、脱水なども腎臓を傷つけます。
普段から食生活や生活習慣に気を配り、健康的な毎日を過ごしましょう。

腎臓にやさしい食事にするためのポイント

1. おいしく減塩しよう

☆高血圧は血管に負担をかけます。毛細血管という細い血管でできている腎臓は、他の太い血管に比べて負担がかかりやすく、傷つきやすいです。

☆日々の食事の味付けを工夫して、簡単においしく減塩しましょう！

だしを使う

- ・だしの『うま味』が、塩分の少なさをカバーします。
- ※市販のだしの素は、食塩が含まれているので注意してください。



香辛料や香味野菜の活用

- ・コショウ、カレー粉などで料理の味付けにアクセントを付けると、塩分が少なくても満足感が得られます。
- ・ニンニク、ショウガ、シソといった風味のある香味野菜も、塩分の少なさを感じにくくさせます。
- ・また、ゴマ、ワサビ、カラシなどもおすすめです。



酸味を味方にする

- ・酢、レモン、ゆずなどの酸味を生かせば、美味しい減塩料理ができあがります♪



低塩の調味料を使う

- ・マヨネーズ、ケチャップなどの低塩調味料を使えば、味付けに変化を出しながら減塩ができます。
- ※マヨネーズは脂質、ケチャップは糖質が多いので使いすぎには注意しましょう。



しょうゆはかけない

- ・しょうゆをかけると塩分の取りすぎに繋がるので、かけずにつけましょう。
- ・100円ショップなどで、しょうゆスプレーが販売されているので、活用してみてください。



練り製品は控えめに

- ・ちくわ、さつま揚げなど、おでんの具の定番でもある練り製品は塩分が多いです。



2. 高血糖を予防しよう

☆高血圧と同様に、高血糖も血管を傷つけます。そして、毛細血管の集まる腎臓にも負担をかけて傷つけるのです。

☆糖質や砂糖の多い食品や、血糖値を急上昇させる果物の食べ過ぎに注意しましょう。

【糖質の多い食品】

- ごはん
- パン類
- 麺類（マカロニ含む）
- いも類（春雨含む）
- 豆類（大豆除く）
- かぼちゃ
- とうもろこし
- 野菜ジュース
- 果物



など

※食べ過ぎに注意しましょう。

【砂糖の多い食品】

- 和菓子
（まんじゅうなど）
- 洋菓子
（ケーキ、ゼリーなど）
- スポーツドリンク
- 炭酸飲料
- 乳酸菌飲料
- その他ジュース類
- 栄養ドリンク



など

【果物加工品にも注意】

- ジャム
- 干し柿
- 干しぶどう
- 缶詰
- フルーツジュース



など

※果物加工品には砂糖が使われていることが多いです。また、かさが小さくなるので食べ過ぎてしまいやすいです。

3. 肥満を解消しよう

☆肥満の解消は、高血圧症や糖尿病、脂質異常症などの予防だけでなく、最終的に腎臓を守ることに繋がります。

バランスのよい食事

- 主食、主菜、副菜をそろえた食事を。
- 副菜は1食で1～2品つけましょう。
- 汁物は1日2杯までに。



◀定食型

適正なエネルギーの食事

- 自身の身長から適正エネルギーを計算することができます。
- その範囲内での食事にしましょう。



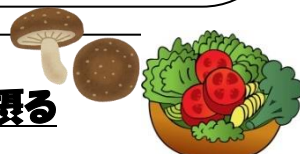
《例》

身長 155cm の方・・・1586kcal/日

身長 160cm の方・・・1650kcal/日

食物繊維を積極的に摂る

- 野菜、きのこ類、海藻類には食物繊維が豊富に含まれています。
- 食物繊維は、糖や脂肪を腸管内で吸着し、体外へ排泄します。また、食後の血糖値の上昇を緩やかにしたり、満腹感を感じやすくします。



腹八分目を心がけ、間食を控える

- しっかりよく噛んで、ゆっくりと食事を摂りましょう。
- 夜間の間食は特に肥満に繋がりがやすいです。夜間の間食はしないように気を付けましょう。



★ワンポイントアドバイス★

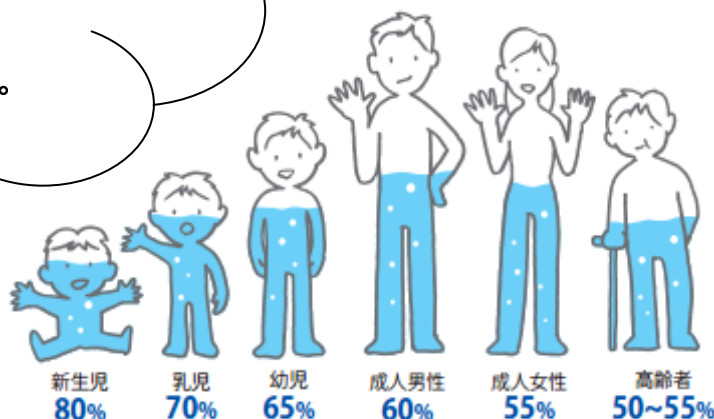
脱水に注意しましょう

- 大人の体の約半分は水分でできています。
- 水分の摂りすぎは腎臓に負担をかけますが、逆に摂らなさすぎることも腎臓に負担をかけてしまいます。
- 脱水状態が長く続くと、腎臓血液量が減って血液濃度が濃くなります。そのため、酸素や栄養の供給がうまく行えず、腎臓が傷ついてしまいます。
- また、脱水は腎臓に負担をかけるだけでなく、めまいや吐き気といった症状を招きます。

喉の渇きを感じた時には、
体はカラカラ！
こまめな水分補給を心がけましょう。
1日の水分補給の目安量は、
1000mL ~ 1500mL です。
(飲み物から摂る量)



▼体内水分量の割合



適度な運動で運動不足を解消

- バランスのよい食事と運動を組み合わせることで、肥満の予防と解消、血圧の安定化で高血圧を予防することができます。
- 運動を取り入れる事で、食事のみよりも効果が大きくなります。積極的に取り入れましょう。

【取り入れやすい運動】



ストレッチ



ラジオ体操



ウォーキング など

BMI (肥満度) の計算

☆BMIは、肥満度を数値化したものです☆
(計算式)

$$\text{体重} \boxed{} \text{ kg} \div \text{身長} \boxed{} \text{ m} \div \text{身長} \boxed{} \text{ m} = \boxed{}$$

▼BMIから今の自分を確認しましょう

BMI 22前後	適正体重	生活習慣病にかかりにくい健康的な身体
BMI 18.5未満	やせ過ぎ	抵抗力や体力の低下が心配。食事はきちんととりましょう
BMI 18.5~24.9	ふつう	できるだけ適正体重(BMI 22)に近づけましょう
BMI 25.0以上	肥満	生活習慣病になっていませんか？早めの改善を

補足資料

eGFRの数値と腎臓の状態

eGFR 90以上	eGFR 60~89	eGFR 30~59	eGFR 15~29	eGFR 15以下
正常	軽度低下	中程度低下	高度低下	腎不全
				

※eGFRの数値が低いほど、腎臓の機能が低下していることになります。

eGFRの計算はとても複雑で難しいです。

インターネットで検索すると、年齢や性別、クレアチンの値を入力するだけで自動計算してくれるサイトが出てきます。ぜひ利用してみてください。

☆腎機能の低下が始まってきても、自覚症状はほとんどありません。

自覚症状が出てきた時には、腎機能はかなり低下しています。

☆腎臓は一度悪くなってしまうと治りません。

定期的に健診を受け、常に自身の腎臓の状態を知り、早期に対応できるように心がけていきましょう。