

保健センター新聞

VOL. 18
腎臓編③

瑞浪市役所 健康づくり課
0572-68-9785

腎臓編①では、腎臓の働きについて、腎臓編②では、主に腎臓の状態を診る検査項目と慢性腎臓病（CKD）についてお伝えしました。
今号では、腎臓を守るためにはどうしたらよいかについてお伝えします。

※「CKD診療ガイド2012」・「エビデンスに基づくCKD診療ガイドライン2018」に基づいた内容となっています。詳細はかかりつけ医にご確認ください。

腎臓は細い血管の集まりです

腎臓編①、②でもお伝えしましたが、腎臓には、細くて、壁が薄いという特徴をもった血管がたくさんあります。腎臓がしっかり働いてくれるためには、この大事な血管を守ることが重要です。高血圧、高血糖、脂質異常症、肥満などがあると、この血管が傷つき、腎臓の機能が低下してきます。腎臓は、機能が低下すると回復が難しい臓器と言われています。しかし、かなり機能が低下してからでないとい自覚症状はません。このため、定期的な健診等で腎臓を含む身体の状態を確認し、自分の身体の変化を見逃さないことが大切です。検査値が基準値を超えたときは、治療や生活改善をすることが必要です。

検査結果を振り返りましょう

では、腎臓の血管に負担がかからないようにするためには、どうしたらよいのでしょうか？まず、検査の結果を振り返り、高い値があれば、治療や生活改善を行いましょ。

なお、一人ひとり状況は異なるため、かかりつけ医とよく相談してください。

＊BMI



BMI25以上は肥満です。特に、内臓脂肪が蓄積する腹部肥満では、糖尿病や高血圧、脂質異常症を発症しやすくなります。また、尿蛋白や腎臓の機能低下をきたしやすいたことがわっています。食事・運動など生活習慣の改善を行い、減量に取り組ましょ。

＊血圧

腎臓は、細くて壁が薄いという特徴を持った血管がたくさんあるため、高血圧により徐々に腎臓の血管を傷めていきます。高血圧は、腎臓の血管を傷つけ、腎臓の血管が傷つくことで、高血圧になるというように悪循環を形成します。

このため、高血圧の治療とともに、高血圧にもつながる動脈硬化を引き起こす脂質異常症や糖尿病などの治療も大切です。

また、高血圧は、治療に加え、生活習慣の改善も重要です。減塩、野菜・果物・魚の積極的摂取、適正体重の維持、運動、節酒、禁煙に努めましょ。詳細については、保健センター新聞VOL. 8 血圧編③をご確認ください。

また、家庭での血圧測定は、毎日の血圧を知

ることができ、かかりつけ医が治療を考えるときにとっても大切な情報になります。毎日、起床時と夜寝る前に上腕で測るタイプの血圧計で測り、記録しましょ。

＊HbA1c



血糖値が高い状態が続くと糖尿病の発症だけでなく、血管が傷つくため、腎臓病を悪化させます。糖尿病と診断されている方は、HbA1c7.0%未満を目標に血糖を管理すると早期の糖尿病性腎症の進行が抑えられることが報告されています。腎臓だけでなく、神経や眼の合併症の進行を抑えるためにも、低血糖に注意しながら、目標値を目指していきましょう。

HbA1c6.5%以上の方は、かかりつけ医に相談するとともに、高血糖を改善するために、食事や運動の習慣を見直し、改善しましょ。見直しポイントは、保健センター新聞VOL. 15 血糖編④をご確認ください。

＊LDLコレステロール

LDLコレステロール値の高い状態が続くと、動脈硬化を引き起こします。慢性腎臓病の方が、脂質代謝異常を併せ持っている、心血管疾患を起こしやすく、慢性腎臓病が悪化しやすいことがわっています。コレステロールを下げる薬を内服することで、心血管疾患の発症や再発、尿蛋白増加、腎機能悪化を抑制する可能性があります。ことがわっています。かかりつけ医の指示に従って、必要な場合は、内服しましょ。内服とともに、食事や運動で生活改善をすることも大切です。生活改善方法の詳細は、保健センター新聞VOL. 10 脂質編②をご確認ください。

生活習慣の改善ポイント



これまでお話ししてきたとおり、腎臓の機能を低下させたり、より悪化させたりする危険因子として、生活習慣病があります。このため、生活習慣病を治療すること、また、生活習慣病にならないようにするための生活の見直し、つまり、食べすぎ、飲みすぎ、塩分の摂りすぎ、運動不足、喫煙、過剰なストレスのようなくない生活習慣を見直し、改善することが必要です。それでは、生活習慣改善のポイントをひとつずつ確認していきましょう。

①肥満の解消



肥満は、血圧、血糖、脂質などにも悪影響を与えるため、肥満を解消することが、他の改善にもつながります。BMI25未満を目指して、減量に取り組ましょ。急激な減量は、身体に負担をかけ、リバウンドにもつながりやすいため、緩やかなペースで減量に取り組ましょ。

②減塩

慢性腎臓病の方は、高血圧、尿蛋白の抑制、心血管疾患の予防などのため、1日の食塩摂取

量は、6g未満を目標とします。ただし、高齢者では、減塩することにより、食事全体の摂取量が減ることがあり、低栄養となってしまうことがあります。かかりつけ医に相談し、具体的な食事の目標を決めましょ。

減塩のためには、

- ・食塩を含まないワサビ、カレー粉、唐辛子、レモン、こしょうなどの調味料を使う
- ・食卓では、しょうゆやソースを使わない
- ・調味料は、かけるよりつける
- ・麺類のつゆは残す
- ・天然だしを活用する
- ・減塩食品を利用する



などの方法があります。はじめは、味気ないと思いますが、徐々においしく感じるようになります。自分にあった減塩方法をみつけましょ。

③運動・休養

適度な運動は、肥満の解消に加え、血圧、血糖、脂質などの異常の改善につながります。継続して運動をすることが大切です。なかなか運動できないという方は、今より10分多く身体を動かすことを意識して生活しましょ。ただし、過度な運動は、身体に負担がかかることもありますので、運動の回数、強さなどはかかりつけ医にご相談ください。

また、睡眠不足や過労は腎臓に負担をかけます。早寝早起きをし、1日3食とり、適度な運動をすることで、よい睡眠をとることができ、身体を休めることができます。また、疲れを感じたら短時間横になるだけでも疲労の回復につながります。

④禁煙



喫煙は、動脈硬化を引き起こし、有害物質を排泄するために、腎臓の負担も増やし、慢性腎臓病を悪化させます。禁煙に取り組ましょ。

⑤アルコールの適正摂取

過度な飲酒は、肥満や高血圧等につながります。一般的な適度な飲酒量の目安は、1日あたりアルコール量20g（ビール500ml、日本酒1合、焼酎0.5合、ワイングラス1.5杯）程度です。過度な飲酒とならないよう適量以下に努めましょ。また、週2日は休肝日をもつけ、アルコールは脱水を招くので水分を適度に摂取し、腎臓を労わります。

他にも、ストレスをためない、感染症を予防する、排尿をがまんしないことも大切です。

加齢に伴って、腎臓の機能はある程度低下してきます。しかし、それ以上に生活習慣の問題が腎機能悪化の大きな原因にもなります。定期的に健診を受け、生活を振り返り、改善する習慣をつけ、腎臓の機能を守りましょ。