

腎臓を大切に 3月9日は「世界腎臓デー」

(3月の第2木曜日)



【腎臓とは?】そらまめのような形をした握りこぶし大の臓器で、腰のやや上あたりに左右対称に2個あります。たくさんの細い血管が集まっており、血液を濾過し体の中の老廃物を排出したり、体の中の水分・塩分を調整し、イオンバランス、血圧をコントロールするなどの役割があります。体の恒常性を保つために重要な臓器のひとつですが、世界の成人のおよそ8人に1人が腎臓病とともに生きています。

【慢性腎臓病 (CKD) とは?】腎臓の働きが低下した状態や尿中にタンパク質が漏れ出る状態 (タンパク尿) の総称。CKDになっても腎臓の働きがかなり低下するまで自覚症状があらわれないことから診断や治療を受けていない人が多い現状です。腎臓病は早期の段階では治療で回復することができますが、腎臓が壊れて正常な状態に戻せなくなり、さらに進行すると透析治療などが必要な状態 (腎不全) になってしまいます。

【予防・改善策は?】CKDは高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満やメタボリックシンドロームとも関連が深いので、食事や運動などの生活習慣を見直すことが予防・改善に重要となります。

腎臓病を予防・改善するための5つの法則

1. 生活スタイルをアクティブに

適正な体重を維持するため、適度な運動を習慣に!



2. 健康的な食事をする

慢性腎臓病のリスクとなる病気 (高血圧・糖尿病・心臓病など) を食事の面から予防・改善する。

3. 血糖値の測定とコントロール (血糖値の管理については医師の指示のもと行ってください)

血糖値が高く糖尿病のリスクがあっても、そのことに気付いていない人が大半。

また、糖尿病をもつ人の半数には腎臓病の危機があるとされています。

良好な血糖コントロール、糖尿病の治療を続けることが大切です。



4. 血圧チェックと管理

高血圧は腎臓にダメージを与える原因になります。家庭用の血圧計を用いて血圧測定を習慣にしていきたいですね。

血圧が高い状態が続くようであれば、食事や運動などの生活習慣を見直すことや医師への相談もおすすめします。

5. 喫煙をしない

喫煙は血流を悪くします。腎臓にいきわたる血液が少なくなると腎機能は低下します。

また、喫煙は腎臓がんのリスクを50%上昇させると言われています。



※高血圧と慢性腎臓病の密接な関係

「高血圧は腎臓の病」と言われるほど密接な関係があります。

高血圧の状態が続くと腎臓は血圧をコントロールするために働き続け、負担が大きくなり腎機能が低下します。

高血圧→腎機能低下→さらに高血圧 という悪循環に陥ります。

※高血圧予防、塩分控えめの食事のコツについては「栄養ゆめだより12月号」で紹介しています。



野菜に多く含まれるカリウムには体外への塩分排出を助け、血圧を下げる働きがあります。ただし、タンパク質・塩分・カリウムなどの制限がある場合は注意が必要です。

腎臓を守る食事は他の生活習慣病予防と共通する点も多く、適切な量をバランス良く摂ることが重要です。

「自分は若いから無関係」「症状がないから大丈夫」と思うのではなく、

誰でもなり得る病気であるという認識を持ち、生活習慣・食生活を見直してみてもいいでしょうか?

