

第6回 生活習慣病教室

「～慢性腎臓病(CKD)～」

■日時：平成22年9月10日（金） 14：30～15：30

■講師：腎臓内科 中村医師

いま、日本に広がりつつある、CKDという腎臓の病気をご存知ですか？自覚症状が少ないため、気づかないまま進行してしまう慢性腎臓病（CKD）。

日本の成人のCKD患者は1,330万人いると推計され、成人の約8人に1人がこの病気にかかっているということになります。CKDが進行すると、腎臓の機能が損なわれ、心筋梗塞や脳卒中などの生命にかかわる病気につながる可能性があります。

腎臓の働き

- ①老廃物の排泄
血液を濾過し、老廃物を尿中に排泄
- ②体液量の調節
余分な水分を尿として排泄
- ③酸塩基平衡の調整
血液を中性の状態に保つ
- ④電解質の調整
血液の電解質を一定に保つ
- ⑤血液の調整
血圧を下げるホルモンを分泌
- ⑥骨代謝
食事より摂取したビタミンDを活性化
- ⑦赤血球の造成
造血ホルモンをつくる

慢性腎臓病(CKD)とは

- ①たんぱく尿や、尿潜血など尿の異常が3ヶ月以上続く
- ②尿のもとをつくる糸球体への負荷が高い状態が続くと、糸球体が損傷して腎機能が低下

予防

CKDを予防するためには生活習慣の改善が大切です。野菜を十分にとり、バランスの良い食事を心がける。減塩を努める。お酒を適量にする。

また適度な運動は腎臓病の予防につながります。まずはウォーキングなど、無理なく続けられるものから始めましょう。十分な睡眠や休息をとることも大切です。過労を避け、規則正しい生活を送りましょう。

以上