

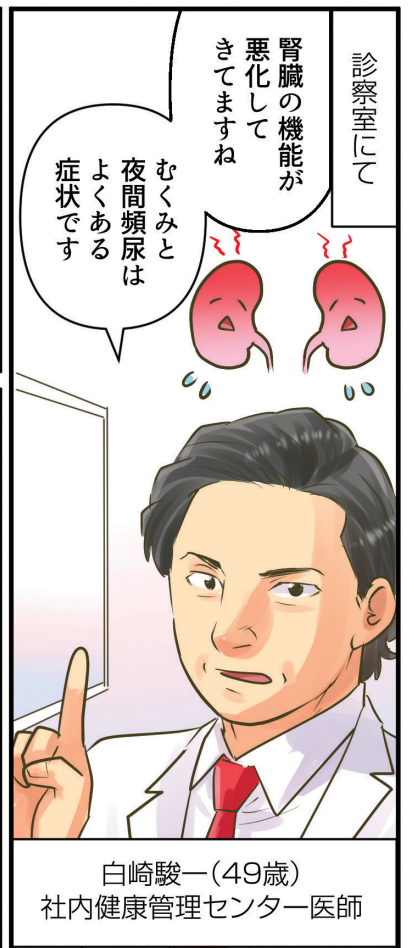
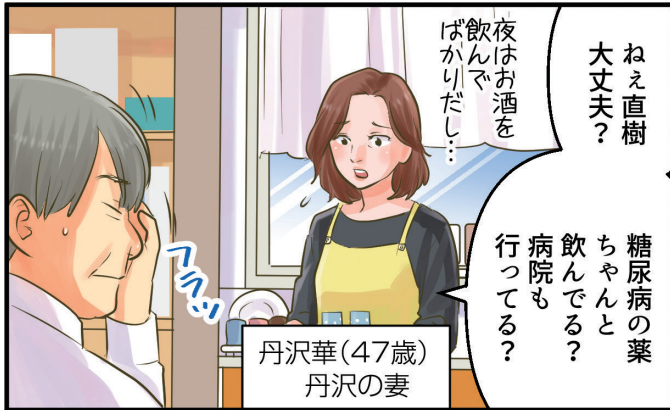


放置は危険！ 生活習慣病

CKDの重症化






を食い止めよう

監修 順天堂大学大学院医学研究科
先端予防医学・健康情報学講座
特任教授 福田 洋



CKDが進行すると…?

腎臓が悪化する主な原因には、免疫の異常や遺伝等によるものと生活習慣病由来のものがあり、後者では糖尿病性腎症や高血圧性腎硬化症などがあります。透析を導入することになった人の半数以上がこれらの病気によるものです。放置しないですぐに治療を開始し、機能の低下を防ぐことがポイントです。

ステージ	ステージ1	ステージ2	ステージ3	ステージ4	ステージ5
eGFR 値	90 以上	60 ~ 89	30 ~ 59	15 ~ 29	15 未満
腎臓病の程度	 正常	 軽度低下	 中程度低下	 高度低下	 腎不全
症状	・自覚症状はほとんどない ・タンパク尿や血尿などが出ることもある		・自覚症状はほとんどない ・高血圧 ・貧血 ・夜間頻尿		・食欲低下 ・吐き気 ・息苦しさ ・尿量が減る
治療法	・生活習慣改善・薬物療法				・透析療法 ・腎臓移植

CKD(慢性腎臓病)とは腎臓の機能が悪化する病気で、日本人の成人は8人に1人がCKDといわれています。腎臓の主な働きである「血液をろ過して尿を作る」「水分量を調節する」「血圧を調整する」ことに支障をきたし、老廃物や余分な水分を排出できなくなり、自覚症状がなくなると進行することも多く、むくみなどに気づいた時には人工透析や腎臓移植の一步前ということもあります。健診で腎機能の異常を指摘されたことのある人は要注意です。

■CKDが疑われるのは?

タンパク尿検査	(+), (++)、(+++)の人
血清クレアチニン検査(eGFR)	60未満の人

■治療の数値目標は?

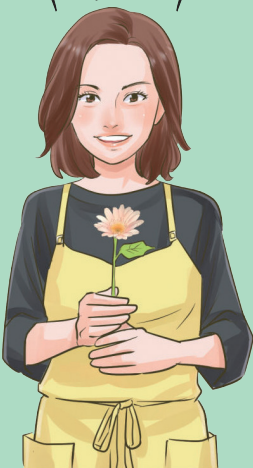
CKDの原因に糖尿病や高血圧がある場合、病気の進行を防ぐために、血糖・血圧の目標値を定め治療していきます。

糖尿病の 治療目標値	<ul style="list-style-type: none"> ・HbA1c …… 7.0%未満 ・空腹時血糖 …… 130mg/dL未満 ・食後2時間後血糖 …… 180mg/dL未満
高血圧の 治療目標値	<ul style="list-style-type: none"> ・血圧 …… 130/80mmHg未満 (糖尿病とタンパク尿がない人は) 140/90mmHg 未満

※病態や年齢によって治療目標値は異なる場合がありますので、必ず主治医とご相談ください。

重症化を防ぐためには?

腎臓を今より
悪くしないためには
治療と生活習慣の
改善よ



1 まずは医療機関へ

健診等で腎機能の異常を指摘されていたり、治療を中断している場合は、**放置せずに通院を**。治療内容はCKDの元になる病気によって異なりますが、糖尿病や高血圧が原因の場合は、**生活習慣改善と薬物療法で血糖、血圧などの数値管理も行います**。

2 塩分の摂取量を減らそう

食塩の過剰摂取は高血圧を招き、腎臓に負担をかけます。日本人は1日あたり約10gの食塩を摂取している*1といわれていますが、**6g未満に減らすことが理想的***2です。ちょっとした工夫で減塩は可能です。下記の例を参考に減塩に挑戦を。

- ・麺類のスープは飲まないことで、2~3gの食塩をカット
- ・漬物やベーコンなどの加工肉、練り物(ちくわ等)などの加工食品を減らす
- ・ソースやドレッシングなどは、小皿に入れ、つけて食べるようにする
- ・塩分を含む調味料の代わりに、薬味やスパイスを使う

*1 厚生労働省「国民健康・栄養調査」(令和元年) *2 日本腎臓学会「エビデンスに基づくCKD診療ガイドライン2018」

3 肥満の人は減量する

肥満の人は体重を3%減らすだけでも、CKDの原因となる高血圧、糖尿病を改善する効果があります。食事は塩分に気をつけながら「腹八分目」までにし、**30分以上の運動を週2日以上実践することを習慣づけましょう**。まずは無理なくできるストレッチやヨガ、ウォーキングなどがおすすめです。

4 禁煙して腎臓の血管を守ろう

タバコは血圧上昇を招き、腎臓の血管を傷つけるため、CKDを悪化させます。

SDGs × 健康

SDGsというと「環境保護」のイメージがありますが、実は、「すべての人の健康の確保と福祉の推進」も達成すべき目標の1つ。SDGs貢献の第一歩として、この機会に生活習慣を見直してみませんか？

SDGs (Sustainable Development Goals)

世界共通の持続可能な開発目標のこと。貧困対策・ジェンダー平等・気候変動対策・経済発展など、2030年までに達成すべき17の目標と、169のより具体的な課題(ターゲット)で構成されています。

タバコ編



世界でタバコ規制が強化

SDGsの具体的な課題(ターゲット)の中で、タバコ規制の実施があげられており、世界で受動喫煙防止などの対策の強化が進んでいます。

■世界でのタバコ規制の例

屋内全面禁煙



飲食店内も
全面禁煙

タバコ税引き上げ



1箱(20本)
約3,000円の
国も!

タバコの健康警告表示



生々しい
画像が
衝撃的

タバコ広告の禁止



新聞や
ネットも
ダメ

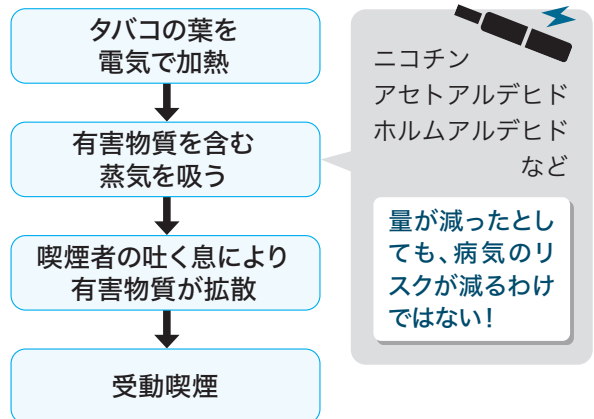
— 日本の現状は? —

健康増進法の改正により原則屋内禁煙になったものの、喫煙室の設置等が認められており、不完全な状態です。また、警告表示は文字のみ、タバコ広告を規制できていない等、海外よりも対策が遅れているといえます。

加熱式でも大丈夫じゃない!

従来のタバコ(紙巻きタバコ)より害が少ないと思われがちな加熱式タバコも、発がん性物質などが発生するうえ、受動喫煙も起こります。

■加熱式タバコでも害は減らない



— 未知のリスク:有機溶剤 —

加熱式タバコや電子タバコに使われる有機溶剤(プロピレングリコール・グリセロール)は、食品添加物として認められているものの、加熱して吸うと、重い肺炎を起こす危険性があると指摘されています。

参考) 厚生労働省 e-ヘルスネット[情報提供]「たばこ規制・対策」「喫煙による健康影響」/ 日本禁煙学会「電子タバコ、加熱式タバコをお使いの方に重要なお知らせ」/ 日本医師会 禁煙推進Webサイト「禁煙は愛」

レッツ! アクション

喫煙者は

まず禁煙

◇禁煙すれば健康被害も受動喫煙もなし!

加熱式タバコを吸っている人も、すべてのタバコから卒業を。

◇禁煙外来なら、比較的ラクに禁煙できて、成功率は7~8割。加熱式タバコのみ喫煙者も健康保険が使えます。

◇タバコを吸わない人は、身近でタバコを吸っている人に禁煙をおすすめしましょう。

※現在、禁煙治療用の飲み薬は出荷停止のため、処方できません。また、禁煙治療の新規受付を停止している医療機関もありますので、ご注意ください。

