

今回のテーマは

慢性腎臓病 (CKD : Chronic Kidney Disease)

です。

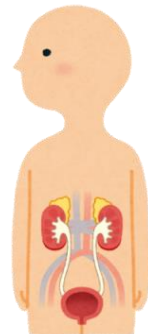
腎臓の役割

腎臓は背中の腰あたりに左右1つずつあります。大きさはこぶし大(約12cm)、重さ約150gです。

腎臓の最も大きな役割は**尿を作ること**です。血液をろ過して老廃物を体の外へ排泄し、血液をきれいにします。またイオンバランスを調節して体内水分量を一定に保つことで、**血圧の調節**もしています。さらに骨の重要な成分であるカルシウムの吸収を促進するビタミンDを活性化させたり、赤血球の産生を促す造血ホルモン(エリスロポエチン)を作っています。



腎臓の働きが悪くなると体に悪影響が及びます。老廃物や塩分が体に蓄積し**尿毒症**や**高血圧**を引き起こしたり、ビタミンDが活性化できずカルシウムが不足し、骨が弱くなってしまいます(**腎性骨症**)。またエリスロポエチンの分泌が不足して貧血になります(**腎性貧血**)。



慢性腎臓病 (以下 CKD)

CKDは1つの病気の名前ではなく、腎臓の働きが徐々に低下していくさまざまな腎臓病の総称です。現在、日本では1,330万人がCKDと推計されており、成人の約8人に1人いると考えられ、新たな国民病として対策が進められています。さらに**メタボリックシンドローム**との関連が深いため、生活習慣の改善が大切です。CKDは初期には自覚症状がほとんどありません。進行すると、むくみ、夜間尿、頻尿、倦怠感、貧血、かゆみがあるなどの症状が現れてきます。定期的に健康診断を受け、尿や血液、血圧の検査をすることが早期発見につながります。



CKD予防のための生活習慣の改善ポイント

禁煙	自分自身の禁煙に加え、受動喫煙も避けましょう。	
減塩	1日6g以下にしましょう。	
肥満の解消	BMI(体重kg÷身長m ²)を18.5~24.9(kg/m ²)の普通体重に維持しましょう。	
食事	野菜、果物を積極的に摂りましょう。動物性脂肪を摂り過ぎないようにしましょう。適度に水分補給し、排尿は我慢しないようにしましょう。	
運動	1日30分、週3日程度を目標に、息が弾む程度(安静時心拍数+30以上の強さ)のスピードで歩きましょう。	
節酒	1日アルコール量20g以下(日本酒で1日1合以下)を心がけ、大量飲酒は避けましょう。	

◆トピックス 2018年に金沢大学らの研究グループが、**腸内細菌**が作るD-アミノ酸が腎臓を保護する働きをしていることを突き止めました。そのことによって、腸内環境を整えることが腎臓の健康にとっても有用であることが示されました。D-アミノ酸はチーズやヨーグルト、納豆など発酵食品に含まれています。

