

公開講座

# 正しく知って、一緒に考えよう。 腎臓病とその治療

腎臓は血液をろ過して老廃物を尿として体外に排出するなど、身体の中で大変重要な役割を担っています。しかし近年、その働きが低下する慢性腎臓病の方や、症状が悪化して透析や腎移植が必要となる方が増えていることが報告されています。新たな国民病ともいわれる慢性腎臓病、その予防や進行を防ぐための治療や食事管理、さらに腎機能が悪化した際の治療の選択について3人の専門家にご講演いただきました。

主催：高知新聞社 共催：バクスター株式会社

## 講演1 腎臓病の基本とその現状



高知大学医学部内分泌代謝・腎臓内科教授 診療科長  
寺田 典生 先生  
日本内科学会認定総合内科専門医、評議員、四国支部長  
日本腎臓学会認定腎臓専門医、指導医、評議員

現在日本では、成人人口の半分以上の方が生活習慣病に罹患しています。中でも慢性腎臓病(以下CKD)の患者数は1330万人といわれ成人人口の8分の1、高知県では6〜7万人の方がこの病気であるといわれています。  
CKDとは、腎機能を示す糸球体濾過量(GFR)という

## 正しく知り、慢性腎臓病やその進行を防ぐ

数値が60以下に低下していることと、タンパク尿などの検査異常が見られることはいずれかまたは両方が3カ月以上持続する状態をいいます。この状態が続くと心血管疾患の危険度を高めたり、さら

に重症化して腎不全に至ると透析導入や腎移植が必要になります。年齢別に見ると60〜80歳の患者が多く、近年透析を導入する高齢の方が急増しています。CKDの主な要因は高血圧、糖尿病、肥満、喫煙などです。要因の中でとりわけ重要な高血圧と糖尿病について、説明していきます。

加齢による腎機能低下を予防できることが分かっています。降圧目標としては、75歳未満の成人で125/75、75歳以上では135/85(ともに家庭血圧)とされています。最近では家庭で測定できる自動血圧計が販売されていますので、朝と夜1日2回測定し、ご自身の血圧をしっかり管理していきましょう。

## 家族で考える腎臓病の治療法



透析治療の患者の割合が全国的に見て高い高知県。生活習慣と関係がありますか。(以下敬称略)  
寺田 高齢化に加え、車社会である高知県では運動不足になる方が多く、糖尿病の発症率が全国と比較して高くなっています。また西日本の中では塩分摂取量が多く、高血圧がCKDの要因になっていいると思われ

ます。さらに特定検診の受診率が全国と比較すると低い(ため、残念ながら早期発見が遅れています。これら一つ一つを改善することが重要です。  
司会 では検査などで腎機能の低下が指摘された際は、どのように行動すればよいでしょうか。  
大田 CKDは初期ではほとんど症状がありません。ですからその時点でご自身の腎臓がどのような状態なのか確認する上で、まずは早めに専門の医師を受診していただくのがよいでしょう。

伊與木 ご家族に理解と協力をいただくために、ぜひ栄養指導も一緒にいらしていただきたいと思

## 講演2 自分に合った治療法の見つけ方

現在、治療を続けてきたけれど残念ながら腎臓の機能が落ちてきた、体内に尿毒素が蓄積、あるいは尿毒症の症状が出てきたという方がいらっしゃるかもしれません。そのようなときに行われる腎代替療法についてお話をします。

腎代替療法には腹膜透析、血液透析、腎移植がありますが、最初に選択したものを守り続けられるわけではありません。血液透析を腹膜透析に、または腹膜透析を血液透析に変更することもあれば、二つ

を併用する場合もあります。CKDは高齢の方が多く、暮らしに直結する治療ですから、こうした選択の場面では、やはりご本人ご家族、医療従事者が一緒に考えていく姿勢が重要です。

透析期間については、腹膜透析は5〜10年程度その後は血液透析併用や血液透析に変えていくことが必要です。一方、血液透析は30〜40年の継続治療が可能とされています。

## 患者と家族が一緒に考え、治療法を選択を



尚腎会 高知高須病院院長  
大田 和道 先生  
日本泌尿器科学会認定泌尿器科専門医、指導医  
日本透析医学会認定透析専門医、指導医

析前の生活パターンや就労を維持し、やりたいことが特徴です。さらに治療結果のデータを病院に共有できる機器もあることから、在宅で治療しながら医師が治療を確認し、介入することが可能となっています。

司会 本日は腎臓病の管理の大切さや、家族や医療従事者と自分に合った治療を選択することなどをお話しいただきました。先生方ありがとうございました。

## 講演3 管理栄養士の立場から



高知大学医学部附属病院  
入院支援センター管理栄養士  
伊與木 美保 さま  
栄養士 管理栄養士 糖尿病療養指導士  
栄養サポートチーム専門療法士  
病態栄養専門管理栄養士  
がん病態栄養専門管理栄養士  
腎臓病療養指導士

今日は腎機能低下時と透析期の食事について、管理栄養士の立場からお話をさせていただきます。最初に腎機能低下時ですが、進行を遅らせるために、診断されたらすぐに食事療法を始めてください。栄養指導では、塩分を減らす、小まめに水分補給する、たんぱく質は腎ステージに応

じて減らす、必要なエネルギーを確保する、そして血液検査のカリウム値が上がったときはカリウム制限をする等を、患者に伝えていきます。

無理のない、正しい食事療法のため相談を  
たんぱく質は体内で燃焼されると老廃物を産出し、尿とともに排泄されます。しかし腎機能が低下すると排泄しきれないため、たんぱく質制限が必要となります。私のお薦めは、最近販売されている低たんぱく質のご飯です。ちなみにエネルギーが足りないとい

塩分です。患者によって異なりますが、6g以下に抑える必要があります。食塩は小さじ1杯で6gとかなり厳しいです。しかし、調味料をだし割りしょうゆやポン酢、焼き肉のたれなどに代えることで減塩が可能となります。

次にたんぱく質についてです。たんぱく質は体内で燃焼されると老廃物を産出し、尿とともに排泄されます。しかし腎機能が低下すると排泄しきれないため、たんぱく質制限が必要となります。私のお薦めは、最近販売されている低たんぱく質のご飯です。ちなみにエネルギーが足りないとい

「いっしょに考える腎臓病」のご案内  
「いっしょに考える腎臓病」は、バクスター株式会社運営する患者さんやご家族向けの腎臓病や治療に関する情報提供ウェブサイトです。  
いっしょに考える 腎臓病 検索  
https://jp.mykidneyjourney.com/ja