

来て見てガッテン腎臓のこと みんなで防ごうCKD

知識と気づきこそ最高の予防策

【慢性腎臓病】

3/16 土

13:00～15:00(開場・受付12:00～)
場所：コンパルホール文化ホール

大分大学医学部内分泌代謝
膠原病・腎臓内科学講座
教授 柴田 洋孝氏



大分大学医学部 内分泌代謝・膠原病・腎臓内科学講座教授
同医学部附属病院血液浄化センター副センター長
1988年、慶應義塾大学医学部卒業
92年、同大学医学研究科博士課程修了、医学博士
2000年、同保健管理センター専任講師
07年、同医学部腎臓内分泌代謝内科専任講師などを経て13年から現職

あなたは知っていますか？
新たな国民病といわれるCKD

——今年も「世界腎臓デーイベント2019 in 大分」が近づいてきました。回を重ねるごとに内容も充実したものになっているのですが、今回の特徴や意気込みをお聞かせください。

柴田：はい。今年のイベントは3月16日に開催されます。講演は4部構成で、最初に私が高血圧について、次にアルメイダ病院の葛城先生に糖尿病をわかりやすく説明していただき、3番目に福長先生がCKDについてのお話、最後に大分内分泌糖尿病内科クリニックの石橋先生にバランスの良い食事についてのお話をしていただきます。今回は休憩時間にスポーツクラブのルネサンスおおいの方にお越しいただき、座ってできる簡単な体操を教えてもらうアトラクションを用意しました。4つの講演をずっと聞くのも疲れますから、少し体を動かすことで良い気分転換にもなると思うんです。

福長：私は2回目の参加ですが、CKDという言葉が一般的になるには、もう少し時間がかかるのかなと感じています。もちろんCKDについて、しっかりとした知識を持たれている方も多くいらっしやいます。ですが、その裾野はまだ広くないというのが現状ですね。今回もCKDについての説明や予防するためにとのようなことを心がければ良いかななどをお話することで、その裾野を少しでも広げていきたいと考えています。

——今のお話にも出てきたCKDですが、どんな病気なのか改めてご説明いただけますか？

柴田：CKDは慢性腎臓病とも呼ばれていますが、一つの病気ではなく腎臓の機能が慢性的に低下していく全ての腎臓病のことを指します。定義としては、尿検査や血液検査で「1」たんばく尿が出る、GFRの数値が60ml未満になるの両方、もしくはどちらかが3ヶ月以上続いたらCKDと診断されます。ですが初期では、自分で体調の変化に気付くことはまずありません。

ここがやっかいなところで、自覚症状がないまま腎臓の機能が低下していくため、放置しておくとも最終的には腎不全になって人工透析が必要になってしまいます。言いかえれば、貧血や疲労感、むくみなどの自覚症状が現れた頃には、かなりステージが進んでいるということですね。

福長：CKDという言葉に馴染みがない人も多いのですが、じつは国民の8人にひとりが罹患、病気になることしている、とても身近な病気でもあるんです。CKDの原因疾患である腎不全になるのは、糖尿病性腎症が1番多いですね。2番目に免疫の異常などが原因で起こる慢性糸球体腎炎、3番が腎硬化症（高血圧が原因で腎機能が低下する病気という順になっています。以前は慢性糸球体腎炎が多かったのですが、近年急増しているのが生活習慣病からくる糖尿病性腎症と腎硬化症なんです。先ほど柴田先生が、放置しておくとも最終的には人工透析が必要になると話されていましたが、そうなる前の段階で脳卒中や心筋梗塞などを発症して命を落とすケースもとても多いんです。CKDは腎臓だけでなく、心臓や血管の病気とも密接な繋がりがあある病気なんですよ。

メタボはCKDの前段階 健康診断で早期発見を

——ではCKDにならないために、どんな予防策が考えられるのでしょうか。

柴田：当たり前のことですが、どんなに健康に気をつけていても、腎臓の機能は歳をとるごとに少しずつ低下していきます。ですが低下の速度は、日頃どのような生活を送るかで速くも遅くもなるということなんです。高血圧や糖尿病はその速度を速める要因となるため、腎臓の機能が低下する本来の年齢よりずっと早く危険な状態に入ってしまうんです。ですから高血圧・糖尿病・脂質異常症などがあるメタボリックシンドローム（メタボ）の予防こそ、CKDの予防につながると思ってください。そのために、まずはバランスの良い食事や適度な運動をこころがけるなど、無理のないことから始めてみましょう。そうすることで健康に対する意識が変わってきて、毎日の暮らしを自然と見直すようになると思っています。

福長：喫煙もCKDになるリスクが高まります。最近ではタバコの葉を燃やさずに加熱して蒸気を吸う加熱式の新型タバコも普及していますが、タバコの葉には当然ニコチンなどが含まれています。煙や臭いがほとんどないため害も少ないようなイメージがありますが、加熱式タバコも喫煙に変わりはありません。お酒は適量なら良いのかもしれませんが、飲みすぎると体に悪いのはいうまでもありません。むしろ飲酒に関しては、お酒そのものより、つまみの塩分や脂質に

気をつけたほうがいいですね。今お話ししたのは日常生活での注意点ですが、やはり最高の予防策は健康診断を毎年受けるということです。健康について相談できるかかりつけ医が身近にいると、なおいいと思いますよ。

実際の治療法というのはどんなものになりますか？

福長：CKDはステージによって5段階に分かれますが、ベルトコンベヤーに例えることが出来ます。1はベルトコンベヤーに乗ったばかりの状態。2まではスピードが遅く、うまくいけばそこから降りることが出来る（治療により蛋白尿を消すことが出来る状態です。これからスピードが加速してしまうと3からスビードが加速してしまうことが多いです。そのまま進行してしまうと5段階である透析療法を受けなければならなくなる可能性があります。更にCKDの怖いところは脳卒中や虚血性心臓病などの大血管疾患を起こす危険性がCKDではない方と比較し高くなることです。

柴田：実は3段階を超えたCKDの治療というのは、ないんです。CKDとは腎臓が持っていた機能が失われていく状態のことなので、失った機能を回復させる方法はないんですね。ですから3段階を超えた方には根本的な治療ではなく、人工透析になるのをいかに遅らせるかという考え方に切り替わります。具体的には、医師や管理栄養士の指導を受けて食事の見直しを実践してもらうということですね。その際の食事は腎臓に負担がかからないよう、減塩・低たんばく・適切なカロリー量が基本です。そうして糖尿病・高血圧・脂質異常症などの数値を理想的な値に保つことでCKDがさらに進まないようにします。患者さんには日常生活で大きな負担になると思いますが、こうすることで、何もしないと5年後に人工透析になっていた状態を10年後、15年後に延ばすことができるんです。

福長：糖尿病性腎症に関しては近年、SGLT2阻害薬などの効果的な薬が出てきています。生活習慣の見直しや指導と並行してこういった薬を使うことで、より効果的に患者さんの治療にあたっていききたいと考えています。

最後に、早期発見・早期治療の重要性について、お聞かせください。

柴田：ほとんどの生活習慣病は、ゆっくりですが確実に進んでいくものです。それも、高血圧・コレステロール（脂質異常・糖尿病という順番で出てくることが多いんですね。この順番を考えると、血圧を定期的にチェックすることが早期発見のポイントになると思います。最近では血圧計のあるご家庭も増えてきたようです。ロビーなどに血圧計を置いてある公共施設も多く見かけます。そうやってご自分の普段の血圧を把握しておいて、もし血圧が高くなったら、かかりつけ医や職場の医務室などに相談に行つて欲しいですね。そういう場面で見つかる場合、ものすごく早いタイミングだと思えますので、最初に気付いた時が早期発見の時期ですから、放置せずに医療機関に行つて欲しいですね。

福長：最初の1や2の段階で早期に発見して治療ができれば、糖尿病性腎症も3段階まで進むことはありません。ただ、発見した時に3まで進んでいると、その向こうの4段階や透析まで見えてきてしまうんですね。病気を早期で叩くか、叩けずに悪化させてしまうか。自覚症状のない早期での発見こそ何より大事なので、ぜひ健康診断を受けていただきたいと思っています。



大分市長
佐藤 樹一郎

「世界腎臓デーイベント2019 in 大分」を、大分県保険者協議会、大分市連合医師会をはじめ、各関係団体のご協力のもと開催できますことを厚くお礼申し上げます。

本市では、健康寿命の延伸や健康格差の縮小等を基本方針とした第2期「いきいき健康大分市民21」に基づき、自分の健康は自分で守るという意識を大切にしながら、市民行政をはじめとして関係機関・団体等が一体となって健康づくりを推進することで、誰もが「健康で安心して暮らせるまち」の実現を目指しています。

特に、本市の重要な健康課題の一つであります「慢性腎臓病（CKD）」につきましては、新規人工透析患者の減少に向け、「世界腎臓デーイベント」などの普及啓発から大分市CKD病診連携システム」の運用といった重症化予防まで総合的に取組を推進しております。

今回の公開講座は、その取組の一環であり、大分大学医学部の柴田洋孝教授をはじめ各先生方からの貴重な講話が組まれております。

人工透析の最大の原因疾患である糖尿病・高血圧やCKD、食事のポイントなど、関心の高い内容となっておりますので、この機会を利用して、ご自身の健康づくりに役立てていただきたいと思います。多くの皆さま方のご参加をお待ちしております。



大分大学医学部内分泌代謝
膠原病・腎臓内科学講座
助教授 福長 直也氏

大分大学 医学部 内分泌代謝・膠原病・腎臓内科学講座 助教授
2000年大分医科大学(現大分大学医学部)卒業
2013年大分大学医学部博士課程修了(医学博士)
2016年から現職

イベントスケジュール 公開講座

【申込：3月8日締切】

司会・講演1 13:15～13:35 「健康寿命を延ばすには～知るを得る高血圧の知識」

大分大学医学部内分泌代謝 膠原病・腎臓内科学講座 教授 柴田 洋孝 先生

講演2 13:35～13:55 「糖尿病を知ろう！キホンのキ」

大分市医師会立アルメイダ病院 内分泌内科 部長 葛城 功 先生

講演3 14:10～14:30 「CKD(慢性腎臓病)～学んで守ろうあなたの腎臓」

大分大学医学部内分泌代謝 膠原病・腎臓内科学講座 助教授 福長 直也 先生

講演4 14:30～14:50 「すぐできる！カラダが喜ぶ食事のポイント」

大分内分泌糖尿病内科クリニック 管理栄養士 石橋 幸子 先生

普及啓発コーナー 12:00～15:00
おいしい！楽しい！学べる！「減らしおコーナー」 (申込不要)

問い合わせ先：大分市保健所 健康課 ☎097(536)2562
大分県保険者協議会 ☎097(506)2764