

すこやか Suboyaka



TSURUMI, S special edition
「慢性腎臓病(Chronic kidney disease:CKD)JUN」

健康管理センター

「アルコールとの付き合い方」

介護老人保健施設シエモア鶴見

「シエモア鶴見のお食事」

健康のワンポイント

「ご存知ですか？ロコモティブシンドローム(ロコモ)」



朝地町 普光寺磨崖仏

2024.June

Vol.609

広報誌「厚生連だより」



TSURUMI'S
special
edition

慢性腎臓病 (Chronic kidney disease:CKD)について

腎臓内科部長／人工透析センター長 有馬 誠



はじめに

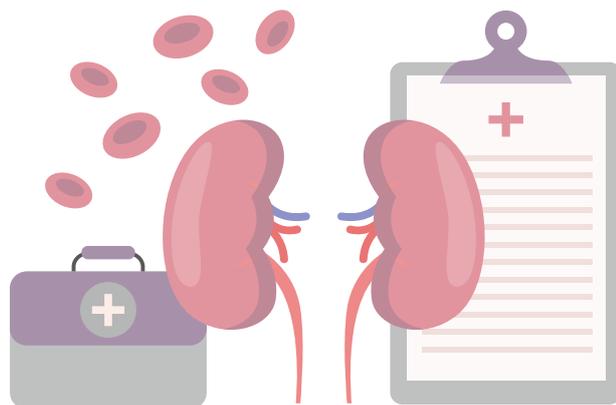
慢性腎臓病(Chronic kidney disease:CKD)とは、腎機能障害が糖尿病や高血圧に匹敵する心血管疾患発症の強力な危険因子であることから、2002年にアメリカから提唱された疾患概念です。CKDの早期発見、治療介入により心血管疾患発症や末期腎不全への移行を抑制することが重要です。

腎臓の働きについて

腎臓の働きとして、血液中の老廃物や塩分をろ過し、尿として身体の外に排出することができます。心臓から流れ込んできた血液が腎臓を通ると、老廃物がろ過されます。ろ過された原尿には、老廃物以外に、アミノ酸やブドウ糖などの栄養素や、塩分(ナトリウム)・カリウム・リン・マグネシウムなどさまざまなミネラル(電解質)も含まれています。このような身体にとって必要な成分を再吸収することにより、体内の水分量を一定に保ったり、ミネラルのバランスを調整したり、身体を弱アルカリ性の状態に保っています。

腎臓には老廃物を体外に排出する役割以外に、生体恒常性の維持に関わる各種ホルモンを産生する役割があります。その一つであるエリスロポエチンは、赤血球の産生を亢進させます。慢性腎臓病が進行すると、エリスロポエチンの産生が不十分となり、貧血になります。また、カルシウムとリンの吸収に関与するビタミンDは腎臓で活性化されます。慢性腎臓病が進行すると、ビタミンDを活性化することができず、骨がもろくなり、骨やミネラルの代謝異常をきたします。さらに、腎臓ではレニンという血圧調節ホルモンが分泌されます。このホルモンは血圧上昇作用を持つ物質を作ります。腎動脈に狭窄があると、腎臓への血流が低下するために、レニンの産生が亢進し、高血圧となります。

このように腎臓は非常に大切な臓器であり、機能が低下しないように注意が必要です。



慢性腎臓病(CKD)

慢性腎臓病(CKD)とは、「腎臓の障害」もしくは「腎機能低下」が3か月以上持続している状態のことです。腎機能は糸球体濾過量で評価し、年齢、性別、血清クレアチニン値から求められます。糸球体濾過量60ml/min/1.73m²未満を指します。腎臓の障害の中でも特に尿蛋白が重要です。尿蛋白があると腎機能悪化の速度が速いからです。糖尿病がある方ではより早期に微量アルブミンによる評価が必要です。日本のCKD罹患率は成人全体で8人に1人ですが、80代では2人に1人と高齢になるに従って高くなります(図1)。

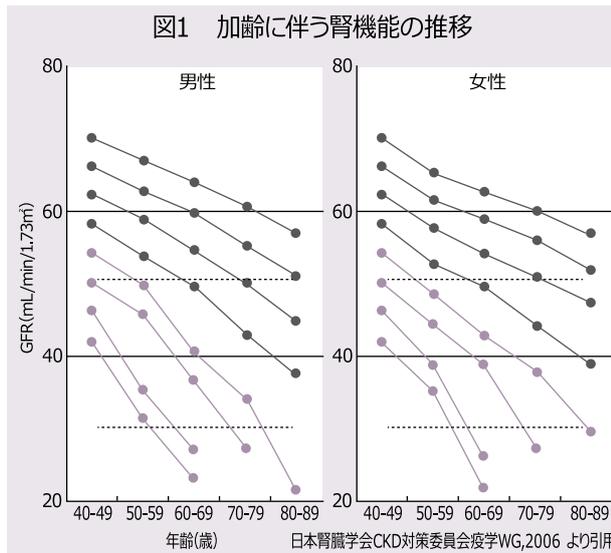
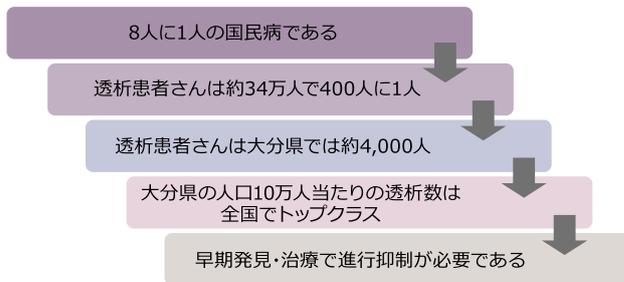


図2 慢性腎臓病



腎機能が悪くなると、移植、透析治療といった腎代替療法が必要になります。大分県の透析患者さんの割合は全国でトップクラスであり、早期発見、適切な治療を行うことで進行の抑制を図ることが必要です(図2)。CKDは、糖尿病、高血圧、喫煙、高尿酸血症など生活習慣と関連しており、その発症進展予防には食事管理、適度な運動、禁煙といった生活習慣の是正が大切です。

さらに、早期発見し早期治療すれば寛解する場合があります。特に初期の糖尿病性腎症にみられる微量アルブミン尿は、レニンアンジオテンシン系阻害薬を用いた降圧コントロールや厳格な血糖コントロールによって消失することがあります。

CKD重症化因子・管理目標

高血圧・脂質異常症・糖尿病・肥満などの生活習慣病は、心臓病・脳卒中・足壊疽など血管に関連する心血管病に深く関与しています。腎臓には心臓から送り出される血液の1/5が流れ込みます。生活習慣病による血管障害は腎臓にも悪影響を及ぼし、透析療法を必要とする末期腎不全の原因として近年増加しています(図3)。さらに腎臓病

CKD重症化因子・管理項目

管理項目(目標)		
1	蛋白尿	(0.5g/gcr未満)
2	BMI	(25kg/m ² 未満)
3	食塩摂取量	(3g~6g/day)
4	血圧管理	(130/80mmHg未満)
5	血糖管理	(HbA1c:7.0%未満)
6	脂質管理	(LDL-c 120mg/dl未満)
7	貧血管理	(Hb 10~12g/dl)
8	尿酸管理	(UA 6.0mg/dl未満)

CKD診療ガイド2012:日本腎臓学会

図3 管理目標値

が進行すると心血管病を増悪させるなどの悪循環に陥ることもよく知られています。生活習慣病による腎臓病は、原因となる高血圧・脂質異常症・糖尿病・肥満などを早期から治療することに

より、進行を抑えることができます。食べ過ぎ・飲み過ぎ・運動不足・ストレス・喫煙などの生活習慣の改善および生活習慣病の適切な治療は心血管病だけでなく腎臓病進行抑制にも非常に重要です。腎臓病に対する特效薬はなく、高血圧・脂質異常症・糖尿病などの薬で治療することになります。

腎臓の機能のひとつに血圧の調節があります。腎臓は、体内に摂取された食塩と水分の排出量の調節を行い、血圧に作用するホルモン系の調節も行うことにより、血圧を正常範囲内に維持する機能があります。しかし、腎障害があると、これら調節機能が障害されるため高血圧になりやすくなり、逆に高血圧自体が腎臓に負担をかけて腎障害を引き起こすという悪循環に陥ります。そのため正常な腎機能の方でも高血圧を適切に治療しなければ慢性腎臓病となり、自覚症状が乏しいまま腎障害が進行する危険性があります。腎障害を有する方は、塩分の過剰摂取が血圧上昇の誘因となりますので、1日6g未満の食塩制限を目指す必要があります。

腎臓の働きが低下し透析治療を必要とされる患者さんのうち、糖尿病による腎臓病を原因とする方が40%以上と最も頻度が高く、1年間に約1万6千人が糖尿病のため透析治療を開始されています。糖尿病は、慢性腎臓病だけではなく脳卒中や心臓病の原因にもなります。また、慢性腎臓病も脳卒中や心臓病の原因になるため、糖尿病によって腎臓が悪くなると、透析のリスクが増加するだけでなく、死亡、脳卒中、心疾患などさまざまな疾患のリスクが非常に高くなります。糖尿病による腎臓病を防ぐためには、まず糖尿病の予防・進展抑制が第一です。

高尿酸血症は、痛風や腎結石症の原因ですが、脳や心臓の血管障害、動脈硬化、腎障害を引き起こす生活習慣病の一つと考えられています。血清尿酸値が7.0mg/dLを超えると高尿酸血症とされます。尿酸は摂取食物中のプリン体より作られ、腎臓より尿中に排せつされるので、ビールなどアルコールの摂取を減らしたり、プリン体を多く含む肉類などを控えたりする食習慣を身に付けることが重要です。

腎臓の機能が低下するとエリスロポエチンを産生する力が低下し、貧血になってしまいます。この貧血を腎性貧血と呼びます。貧血になると心臓にも影響が及び心不全の原因になります。心不全になると腎臓に十分な血液が送られてこなくなり一層腎機能が悪くなります。このような悪循環(CRA症候群: Cardio-Renal-Anemia syndrome)が形成されないように貧血の治療も重要になってきます。現在エリスロポエチンの注射を行うか、エリスロポエチンの産生を促すと同時に鉄の利用効率を上げる作用のある飲み薬による治療が行われています。

おわりに

腎臓病は、悪化するまで症状が出てこないものが多いので、早期発見・早期治療のためにも、定期的に検診を行うことをお勧めします。特に尿蛋白がある場合には、必ず医療機関を受診してください。





昔は「酒は百薬の長」などと言われ、少量の飲酒は健康に良いと思われていました。しかし現在は少量のアルコール摂取でも健康に悪いという研究が増えてきています。

このたび2024年2月に厚生労働省が「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を公表しました。これはアルコールによる健康被害を減らすことを目的としたガイドラインです。

では具体的にどれくらいの飲酒量が体に悪影響を及ぼすのでしょうか。

生活習慣病のリスクを高める飲酒量は右のとおりです。

1日あたりの純アルコール摂取量	
男性	女性
40g	20g

今回のガイドラインでは、この摂取量を超えて飲酒している方の割合を、男性13.0%、女性6.4%まで減少させることを重点目標としています。

純アルコール摂取量だとわかりにくいので、具体的なお酒の例を示します。

純アルコール約20g		
種類	度数	量
ビール	5%	500ml
酎ハイ	7%	350ml
ワイン	12%	200ml
日本酒	15%	1合弱
焼酎	25%	100ml
ウイスキー	43%	60ml ダブル

いかがでしょうか。男性だとビールロング缶2本まで、女性はビールロング缶1本までです。少ないと思われた方も多いのではないのでしょうか。

こちらの量を目安にして1日に飲む量を決めて飲む、空腹時ではなく食事を取った後に飲酒する、飲酒の合間に水やお茶を飲んでアルコールの吸収をゆっくりさせる、休肝日を作るなど、健康に留意しながらアルコールと付き合いましょう。

アルコールによって脳梗塞、高血圧、大腸がんなどの発症リスクも高まります。年に1度の健康診断で、ご自身の体を十分にチェックしてあげてください。

健診結果をスマホでいつでも見られるようになりました!



健康番組を
見ているとき



健診結果の共有



災害時の
バックアップ





シエモア鶴見では、ご利用様が毎日の食事をいかに美味しく、安全に召し上がっていただけるかを第一に考え、栄養士と調理スタッフが一体となって最善のお食事を提供しています。また、ご利用者様お一人おひとりの状態に合わせて食事形態を調整し、必要に応じて医師の指示のもと療養食の提供もしています。

そのほか、季節の行事に応じた行事食や、毎月のお誕生日会では積極的に旬の食材を使用して、お食事から四季の変化を感じていただけるように努めています。さらに今年度は『日本全国ご当地料理』と題し、日本各地の郷土料理やご当地メニューを取り入れ、様々な土地に旅行した気分を味わっていただけるよう計画しています。

今後も「食事の時間が楽しみ」と言ってもらえるよう、ご利用者様のご意見を取り入れながら、趣向を凝らした食事を提供してまいります。

お誕生日会



3月お誕生日会食

- ・赤飯
- ・天ぷら盛り合わせ
- ・椎茸と厚揚げの煮物
- ・だんご汁



4月お誕生日会食

- ・いなり寿司
- ・春野菜の天ぷら
- ・茶碗蒸し
- ・お吸い物



5月お誕生日会食

- ・筍ときのこのご飯
- ・紅白いが蒸し
- ・菜の花の柚子味噌和え
- ・すまし汁

福井県

日本全国ご当地料理

- ・あえもん飯
- ・ソースカツ
- ・里芋の味噌田楽
- ・なめこの赤だし汁
- ・水ようかん



子どもたちの未来に 食の安心をつなぐ



私たちの国で消費する食べものは、できるだけこの国で生産する



JAグループサポーター
林修

その考え方を国消国産といいます。

日本は今、食料の約6割を輸入に頼っています。



もしも輸入が難しくなって、必要な食べものが足りなくなったら...農畜産物は、足りなくなったからといって、すぐに生産を拡大することはできません。だから、日ごろから「国消国産」を進めることが、とても大事。「国産」をもっと食べましょう。



国産を食べると、いいこといっぱい!

自給力アップで、いざというとき安心!

日本の農業を食べて応援できる!

おいしくて安全・安心な食事を実現!

輸送で出るCO2を減らし、SDGsに貢献!

国消国産が日本の食の未来をつくります。

地産地消で、地域の食と農業を元気に!

地域で生産したものを、地域で消費する。それが「地産地消」。その積み重ねが「国消国産」です。



「地産地消」は新鮮でおいしい。

地域でとれたものだから、新鮮で安心です。そして、どれもおいしい!



「地産地消」で地域を元気に。

地域の農業や経済を応援することになり地域に活気を生みだします。



「地産地消」は環境に優しい。

輸送で出るCO2の排出を減らせる「地産地消」。日本中で取り組めば、「国消国産」の大きな力に。



日本でとれた、おいしくて安全・安心な農畜産物を食べよう!

売り場で国産のものを選ぶ。JA直売所で買う。外食する時も国産の食材を使っているお店を選ぶ。それが、日本の農業を応援し、元気にしていくことにつながります。



耕そう、大地と地域の未来。 JAグループ

ご存知ですか?

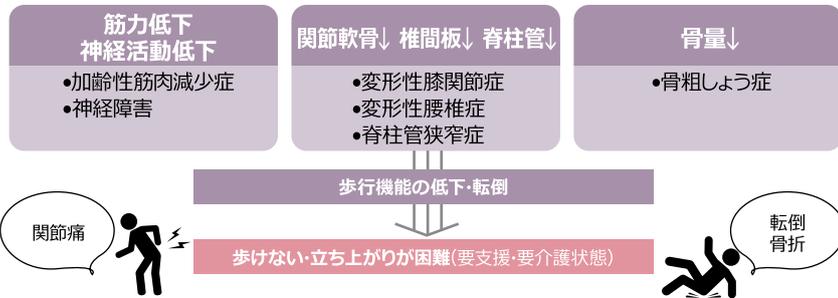
【ロコモティブシンドローム(ロコモ)】

ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは、運動器症候群のことで「運動器の障害」により要介護の状態や要介護リスクの高い状態になることです。

運動器とは、筋肉、腱、靭帯、骨、関節、神経などの身体運動にかかわるいろいろな組織・器官のことです。

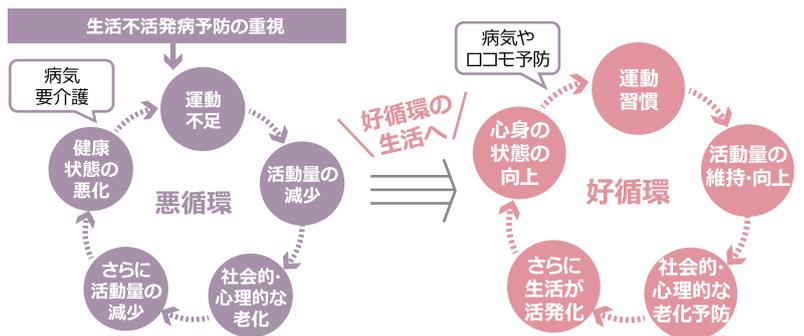
高齢者は、これら運動器に様々な障害が合わさって、「立つ・歩く」などの移動する能力に支障をきたすようになります。ロコモが進行すると膝や腰が痛くて「**立っていられなくなる**」、「**長時間歩けない**」、「**お風呂やトイレに一人でいけない**」など生活に支障をきたし、要介護状態となるリスクが高くなります。

自ら動くことを心がけ、生活を活性化させることでロコモを予防しましょう。



いつまでも元気でいきいき暮らすために
～日頃から体を動かす習慣を～

「おっくうだから」、「疲れるから」と体を動かさないと運動機能の低下だけでなく、心臓や肺の機能、気持ちも低下してきます。高齢になっても体を動かすことで生活は活発になり、運動機能、心身機能も改善します。意識して体を動かすようにしましょう!



大分県厚生連健康管理センター
農協関係者健診受診者数

JA名	エリア名	受診者数	
JA おおいた	東部エリア	国東	0
		姫島	0
		杵築	17
		山香	1
	中部エリア	大分	4
		由布	1
	南部エリア	臼杵	3
		野津	1
		佐伯	0
	豊肥エリア	豊後大野	0
		竹田	0
	北部エリア	豊後高田	6
		中津	0
		宇佐	0
安心院		0	
西部エリア	日田	0	
	玖珠	1	
	九重	0	
JA べっふ日出		2	
大分大山町農協		0	
下郷農協		0	
合計		36	
4月受診者数		4,385	

編集後記

6月に入り、梅雨の季節がやってきました。気温とともに湿度も高くなり、暑さに身体が慣れていないこの時期は、熱中症になりやすいので、休息を上手に取り入れ、体調管理をしましょう。

N.S

