

へるす さぽーと No.81



慢性腎臓病を防ごう！

慢性腎臓病をご存知ですか？日本人の8人に1人が慢性腎臓病と言われ、「新たな国民病」と言われています。

慢性腎臓病はかなり悪化してからでないと症状が出ない場合が多く、肝臓と同じように「沈黙の臓器」と言われています。

慢性腎臓病が進行して腎臓の機能が低下すると腎不全が起こります。腎臓の働きが健康な人の15%未満になると末期腎不全と診断され透析治療が必要になります。

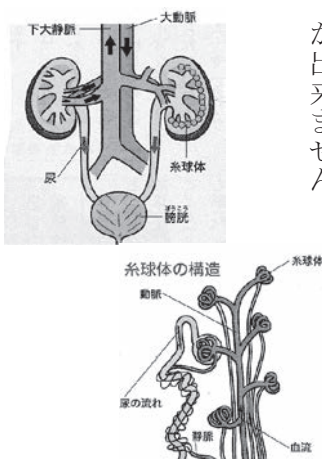
剣淵町内では透析治療を受けている方（特に後期高齢者）が同じ規模の市町村と比較して約2倍と多い実態となっています。

腎臓ってどんな臓器？

腎臓は握りこぶしぐらいの大きさで体の左右に1つずつあります。全身を巡った血液が流れこみ、血液中の老廃物を取り除く働きをしています。腎臓を通った血液はきれいになり、全身に戻っていきます。

取り除いた老廃物は余分な水分や塩分と一緒に尿となり膀胱を経て体外に排泄されます。腎臓は1本の細い血管（直径が0.1〜0.2mm）が毛玉のようになった組織「糸球体」が左右100万個ずつあります。糸球体の血管を通じていく間に血液はろ過されてきれいになります。

慢性腎臓病になるとこの糸球体が壊れていきます。一定程度以上に壊れた糸球体は正常に戻ることが出来ません。



生活習慣病や年齢を重ねること
で腎臓の働きが低下する

慢性腎臓病の危険因子として、糖尿病、高血圧、肥満、メタボリックシンドローム、脂質異常症、高尿酸血症、喫煙などがあります。また、加齢も大きな影響を及ぼします。腎臓も年をとると機能が低下してきます。

慢性腎臓病を予防・改善するために

①体重の増えすぎに注意 〜体重計に乗りましょう！

町内の健診結果から腎臓の働きを悪化させている一番の原因としてメタボリックシンドロームがあげられます。冬になると気が付いたら体重が増えていませんか。意識して体重計に乗って今の体重を把握し場合によっては調整しましょう。

特に内臓脂肪が多くなると血管を傷め、血栓を作る物質や免疫を低下させる物質を出します。腎臓の繊細な血管を傷めないようにしましょう。

②塩分に気を付けて〜おいしい漬物、味噌汁に注意！

腎臓のとても細かな血管は、塩

分の過剰摂取により仕事量が多くなり疲弊して血管が死んでしまいます。腎臓にやさしい塩分量は1日3〜6gと言われています。一食2gを目指して適塩を心がけましょう。※味噌汁1杯で2g程度、たくあん漬け薄切り4枚で1g程度の塩分です。

③血管の保護に効く！野菜を毎食食べましょう。

腎臓を始め全身の血管は野菜に含まれているビタミン類は血管を守る保護材です。出来るだけ野菜を中皿1皿、毎食食べるように心がけましょう。

特にビタミンAは人参やホウレン草、小松菜などの緑黄色野菜に多く含まれます。1日分の野菜のうち中皿1皿は緑黄色野菜を摂るように心がけましょう。

また、家庭の保存野菜や地場産野菜である玉ねぎ、白菜、キャベツや大根なども積極的に食べましょう。冷凍野菜は比較的価格も安定しています。特に緑黄色野菜を中心に、炒めものや煮物などの加熱調理で摂るのがお勧めです。

健康福祉課 保健グループ