

聞いてなるほど!

全5回シリーズ
第3回・上

すこやかレシピ

～もっと笑顔で
もっと元気に～



受講生募集中!

問い合わせは
静岡新聞・SBS企画事業局
☎ 054-284-8927 へ

主催／(財)静岡健康管理センター、静岡新聞社・静岡放送

健康長寿の大敵 腎臓病に負けない!



岡村 昌子 (おかむら・まさこ) さん
静岡市保険年金管理課参事

森 慢性腎臓病の患者数は成人の8人に1人と言われています。腎臓は黙々と働く臓器ですが、非常に繊細で、厳しい環境では弱ってしまいます。腎臓を守るために、日々の生活習慣を気をつけることが大切です。

岡村 腎臓は、どんな臓器ですか。
森 背骨の腰のあたりより少し上、背骨の両脇、ちょうど肋骨に隠れるあたりにあります。左右1つずつあって、1つが150gから200gくらい、大き目のハンバークぐらいの大きさの臓器です。尿を作るのが主な仕事ですが、ほかにもいろいろなホ

特定健診で自分の体を知ろう

早い時期に発見すれば、進行を遅らせることができるため、早期発見、早期治療が重要です。健診で尿や血液を検査すれば、腎臓病につながる高尿酸、高血圧、高血糖、脂質の異常などをチェックできます。

早期発見につながる健康診断の中に、特定健診があります。この健診はどのようなものでしょうか。

遠山所長の健康セミナー

森、岡村両女史の講演は問われ答え、答え問われの1時間。ユーモアたっぷりの自己、他己紹介で会場を笑いの渦に巻き込み、掛け合い漫才の雰囲気になりました。

といっても内容はアカデミック、さらに腎の機能や疾患の知識レベルを一人ひとりに確認させるため多くの質問を「Yes」「No」で答えさせました。皆の知識レベルは高く、驚きこの上なし。

腎臓の解剖学から始まり、腎臓は肝腎要の臓器であり、沈黙の臓器といわれている。人工透析寸前まで無症状。早く気づく手段はただ一つ、人間ドック健診や市が行う特定健診を受ける以外なく、危機を察したら君子危うきから脱する以外なし。

その方策とは①脱メタボ(不適切な食生活と運動不足の賜物からの脱却)②禁煙③塩分制限、健康人塩分1日10g、高血圧等の病持ち1日6gを守る。このためには、味噌ラーメンつゆ6g等を知り、1日の塩分量を計算し続けることが必須です。「皆様できますか?」との問い掛けあり。

“Yes We Can”

遠山 和成 1941年生まれ。県立静岡高、京都大医学部卒。静岡県立総合病院の外科医長、副院長を歴任し、2006年よりSBS静岡健康管理センター所長。



自覚症状が少ない腎臓病

SBS 静岡健康管理センターの公開講座「聞いてなるほど! すこやかレシピ～もっと笑顔でもっと元気に」が7日、静岡市葵区のしずぎんホール「ユーフォニア」で開かれた。第3回講座で講師を務めた県立総合病院副院長の森典子さん、静岡市保険年金管理課参事の岡村昌子さんの対談内容を紹介します。

<企画・制作/静岡新聞社企画事業局>

ルモンを作る仕事もしていません。腎臓がだめになると、尿ができないだけでなく、ホルモンが関係したほかの臓器が傷んでいきます。

岡村 調子が悪くなると病院に行ったら、その場で人工透析を始めると言われたという人が多くいます。腎臓病は深刻な事態になる前に分かりませんか。

森 初期には全く症状がありません。末期でも症状を感じないときもあります。腎臓が悪くなると体がむくみ、尿にたんぱく質が混じり、尿が泡立ったり、色が褐色になったりします。食欲不振、吐き気、倦怠(けんたい)感がある場合もあります。

自覚症状が出るのは、腎臓としては、もうかなり末期に近い状態です。残念ながら、動きがもどることはほとんどありません。

腎臓病につながる生活習慣病

岡村 特定健診で見つかる脂質異常、高血糖などは、どうして腎臓病につながるのでしょうか。

森 腎臓は血管でできているような臓器です。高血圧、高血糖、脂質の異常はすべて血管の劣化につながり、腎臓に悪影響を及ぼします。

腎臓が悪くなる人は、心臓、脳血管なども悪くなります。腎臓だけの話にとまらないうのが、恐ろしいところです。

岡村 ぜひ多くの人に健診を受けてチェックをしていただきたいですね。

森 血圧が高いと腎硬化症という腎臓病になります。血圧が高いと尿タンパクが出てくる率が高くなる。腎臓病の進行も早いです。



森 典子 (もり・のりこ) さん
県立総合病院副院長

1980年、大阪大医学部卒業。1983年より静岡県立総合病院循環器科勤務、2000年から同病院腎臓内科医長・腎センター長・臨床工学室長。09年から副院長。

岡村 特定健診は40～74歳の人が対象になります。体重、身長、血圧を測り、血液や尿などを検査します。生活習慣病予防のための健診ですが、腎臓病などの予防にもつながります。

塩分の多い食品

しらす干し	10gで0.4g
あじ開き	70gで1.2g
生ちくわ	32gで0.7g
蒸しかまぼこ	60gで1.5g
さつま揚げ	70gで1.2g
ロースハム	50gで1.3g
ウイナーソーセージ	50gで1.0g
みそ汁	1わん 1.2g
うどん汁	1わん 2.2g
しょう油	18gで2.9g
ウスターソース	18gで1.5g

全に至る可能性も高くなります。夜間、早朝の高血圧が腎臓病を悪化させますので、血圧を早朝と就寝前に測り、記録することをお勧めします。



岡村 08年の調査によると、糖尿病が強く疑われる人は890万人います。糖尿病の可能性が否定できない1320万人を合わせると、2210万人という方が、糖尿病もしくはその予備群です。

塩分は1日10g以下

森 糖尿病を放置すると、半分ぐらいの確率で糖尿病性腎症を発症します。初期の腎症は全く自覚症状はありません。15年ぐらいするとタンパク尿が大量に出て、腎機能が急激に悪化してきます。

森 喫煙も影響します。喫煙は血管を収縮させて腎臓の血流量を落としますし、血管そのものの障害も起こします。本数が増えれば増えるほど、腎機能障害は進みます。禁煙してください。

岡村 糖尿病でも腎臓が悪くなります。では、遅いと思いませんか。

遠山 和成 1941年生まれ。県立静岡高、京都大医学部卒。静岡県立総合病院の外科医長、副院長を歴任し、2006年よりSBS静岡健康管理センター所長。