

Q. 腎臓病を予防する食事方法は？

濃い味好きは注意！
適正な塩分摂取量を

A. 塩分が多い食事を摂取すると、血管に水分を引き込むことで血圧を上げ、腎臓が体内の塩分濃度を調整しようとして体内から一生懸命に塩分排出を頑張る、同時にたんぱく尿を増やす原因にもつながります。つまり、もしも腎臓の悪い人が日頃から食塩を過剰摂取すると、細胞内に過剰な水分を取り込むためむくみ(浮腫)、高血圧、さらに腎機能増悪の要因となります。日本人の1日の塩分摂取量の目安は、成人男性7.5g未満、成人女性6.5g未満、高血圧や腎臓病の人で6g未満です。食塩だけでなく、調味料や加工食品などに含まれる塩分量にも注意しましょう。

食塩1gに相当する各調味料の分量

濃い口しょうゆ	小さじ1強(7g)
薄口しょうゆ	小さじ1(6g)
減塩しょうゆ	小さじ2弱(10g)
ポン酢しょうゆ	小さじ2弱(10g)

食品・料理の塩分含有量

ラーメン	1杯300g+つゆ400ml	6.3g
ぎつねうどん	1杯300g+つゆ400ml	4.9g
ざるそば	270g+つけつゆ70ml	3.1g
親子丼	1杯500g	5.4g
にぎりずし	10貫(しょうゆ含む)	5g
おみそ汁	1杯	2g
あじの干物	1匹 80g	2.4g
ウインナー	2本 30g	0.7g

Q. 透析ってどんな治療？

A. 腎不全の末期に必要な治療法である「透析療法」には二種類あり、ご自身の生活スタイルに合った治療法の一つを選択することが可能です。

【血液透析】 週3回、1回4時間程度の通院治療。事前に「シャント(動脈と静脈をつなぎ合わせて作った血管のことで、十分な血液が確保できるようになります)」の手術が必要。食事や飲水の制限が厳格。

【腹膜透析】 毎日日中や夜中の決まった時間に、ご自身でおなかの透析液を交換する在宅治療。「腹膜透析用カテーテル挿入」の手術が必要。通院は月1~2回程度。食事の制限は比較的緩やか。



※双方とも透析医療費は、身体障害福祉法に定められている助成制度等の対象です。市区町村の障害福祉担当窓口で申請相談ができます。

今からできる 腎臓病の予防と 早期発見

教えて先生!
腎臓病のこと



おいかわおさむ

及川 治先生

ユーカリが丘・腎・内科クリニック院長。今年9月より佐倉市ユーカリが丘に、内科・腎臓内科の一般外来診療、個室型を含む人工透析外来診療ベッドを完備したクリニックを新規オープン。

日本人の成人の8人に1人は慢性腎臓病といわれています。腎臓病は自覚症状が乏しいことが多く、病状が進行していても気付いた時には重症化していることもあり、予防と早期発見が何より大切です。気になる初期症状と予防法について、医師に聞きました。

Q. 腎臓病を疑う初期症状は？

危険な症状が出たらすぐに受診を

A. 初期の腎臓病は自覚症状が乏しいため分かりにくいことが多いのですが、それでも急に顔や足のむくみ(浮腫)や高血圧、尿の出が悪い、色が赤い、泡立つなどの症状が出たら要注意です。全身のむくみ(数日で急激な体重増加)や倦怠感、貧血、息切れ、食欲低下などは危険な症状です。このような症状が出た場合は、早めに病院で診察を受けましょう。



Q. 予防するために日頃からできることは？

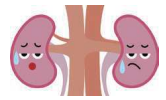
こまめに水分補給、
自己チェックと十分な休息で予防を

A. 日頃からのセルフチェックが大切です。体重や血圧の変化はないか、むくみはないか、息切れはないか、尿は出にくいかなど。特にむくみは、すね、足の甲、足首の裏などを指で押し、跡が残らないかを観察してください。また、立ち仕事などで筋肉を使うと老廃物がたまり、それを排出するために腎臓の仕事量が増えます。腎臓の機能を守るためには、こまめに水分補給や規則正しい生活習慣、禁煙、十分な休息を心掛けましょう。そして、定期的な健康診断を年1回は受けましょう。

Q. 腎臓の働きって何？

血液中の不要物をろ過し、
尿として排出する働き者

A. 腎臓は尿を作る所です。腎臓に流れる血液は1分間に約1リットル。糸球体という組織に入り、毛細血管から老廃物を濾し取って原尿を作ります(ろ過)。濾し取った物の中には体内に必要な栄養や水分が含まれているため、糸球体から連結する尿細管という組織に流入した原尿のうち必要なものを血液に再吸収、不要物のみを濃縮して尿として排出します。他に、体内水分量や血圧の調整、造血ホルモンを産生して赤血球を増やす、ビタミンDを活性化させてカルシウムの骨への吸収を助けることをしています。



Q. 腎臓病ってどんなもの？

その原因と経過はさまざま—
代表的な疾患三つ

A. 腎臓病にはさまざまな種類がありますが、その多くは糸球体や尿細管などに発症して、悪化が進行すると腎臓全体の働きは低下して腎不全になります。腎不全の末期に透析が必要になる代表的な疾患は三つあります。

糖尿病性腎症

透析導入全体の約40%と最も多い糖尿病三大合併症の一つで、急性増悪することもある。

慢性糸球体腎炎

透析導入全体の約15%。糸球体に慢性的な炎症が起こる病気で、自覚症状はほとんどない。多くは検診の尿検査で発覚する。

腎硬化症

透析導入全体の約15%。慢性的に長い年月を経た高血圧が腎動脈血管の動脈硬化を招く。日本人の高齢化により毎年少しずつ増加傾向。