



JA長野厚生連 佐久総合病院 腎臓内科 池添正哉先生

昨年度より開始しました、つるかめ塾。
今年も第3回講演会を開催しました！

立科町第3回つるかめ塾講演会 2014.5.30

自分でできる腎臓の健康チェック！
今すぐできる健康診断活用術
甘く見ていたおしっこのこと！

腎臓について
唯一自分でできることは？

おしっこの中に尿たんぱくが出ていないかどうかを年1回の健診で確認することだそうです。また、今年度より特定健診の結果に掲載されるe-GFR(イージーエフェアル)と合わせて確認していくことで自覚症状の表れにくい腎疾患に、早期に気づくことができるそうです。e-

い。日々の健康管理にお役立てください。私のお腎臓を守りたい！
日ごろの生活の中でも食生活、特に塩分の取りすぎは血圧への影響もあり、腎臓への負担は増加するのだそうです。血圧や糖尿病のある方は、持病の治療が不可欠。そして年1回の健診で尿検査をうけること。たんぱくの多い尿は泡立つそうです。

昨年12月に、おしっこについて
の講演会を開催し、おしっこを作る臓器＝腎臓の働きから慢性腎臓病(CKD)の危険性についてお話しいただき、『沈黙の臓器』腎臓に対して関心を向けることができました。

そして、おしっこ 第2弾として、自分でできる腎臓の健康チェックをテーマに今回お話をいただきました。

GFR(イージーエフェアル)は年齢とともに下がっていくもので、この数値だけでも腎臓の変化はとらえきれず、尿検査での尿たんぱくが出ていないかどうか、キーポイントになってくるそうです。

慢性腎臓病の進行

[CKDには5つのステージ(病期)があります]

CKDステージ	CKDステージ1	CKDステージ3	CKDステージ4	CKDステージ5
	CKDステージ2			
e-GFR (mL/分/1.73m)	90以上 89~60	59~30	29~15	15未満
腎臓の働きの程度				
病状	<ul style="list-style-type: none"> ●自覚症状がほとんどない ●タンパク尿が出る ●血尿が出る 	<ul style="list-style-type: none"> ●自覚症状がほとんどない ●夜間に何度もトイレに行く ●血圧が上昇する ●貧血になる 	<ul style="list-style-type: none"> ●疲れやすくなる ●むくみが出る 	<ul style="list-style-type: none"> ●食欲が低下する ●吐き気がする ●息苦しくなる ●尿量が少なくなる
治療法	生活改善	食事療法	薬物療法	透析療法 腎移植

CKDのステージがすすんでもほとんど症状の出ない人がたくさんいます。

みんなの食育
今日の味噌汁は
どんな味？

5月30日に開催された腎臓の講演会で塩分調整(0.9%)をした味噌汁を試飲していただきました。『薄い・ちょうどいい・濃い』の3種類で聞きしたところ、36%の方が薄いと感じ64%の方がちょうどいいと回答されました。塩分は薄くても、煮干しや昆布など用途にあわせてだしを活用しおいしく感じる事ができました。

『習つ』より『慣れろ』!?

人の体の塩分濃度は人体の水分の約0.85%と
言われており、体に取り入れる塩分濃度も同じぐら
いがおいしく感じるそうです。味覚は『慣れ』と言
われ、薄い味に慣れてしまうとそれ以上濃い味は受
け付けなくなるそうです。

味噌汁と塩分?

例えば、150ccの味噌汁を0.8%塩分で作った
場合、塩分は1.2g摂取することになり、1日
3食摂ると3.6g。味噌汁だけで、厚生労働省が
推奨する成人男性1日9g未満の1/3、女性は1
日7.5g未満の約1/2が摂れてしまうのです。

塩分とよい関係を

塩分は摂りすぎると血圧をあげたり、腎臓へ負担
をかけたりにしてしまいます。しかし、暑い日が続く
ときは、汗と一緒に塩分も失われてしまいます。正
常な体内機能を維持するためにも、塩分の取り方を
見直してみたいかがでしょうか。