



## 沈黙の臓器・腎臓 腎臓病はこうして防ごう！早期発見と健康な食事

糖尿病が進行してかかる「糖尿病性腎症」、高血圧が原因となって起きる「腎硬化症」など、生活習慣病が重症化する慢性腎臓病（CKD）の方が増加しています。「体がだるい」「体にむくみがある」「食欲がない」「貧血気味だ」「なんだか調子が悪い」など、自覚症状を感じるようになると、腎臓病の症状がかなり悪化している可能性が高く要注意。大切なあなたの健康を守るために、毎日の食事に気を配ることが大切です。

腎臓は生命維持のために非常に重要な役割を持っています。ところがその機能が30%近く落ちても自覚症状を持たない「沈黙の臓器」という特徴があります。

腎機能が低下してくると、比較的早い段階で尿や血液に異常が表れます。そのサインを見逃して放置すると慢性腎不全になり、腎機能が危機的状況に近づくとも血液中の老廃物をろ過できなくなってしまう。

腎不全になると、血液をきれいにする機能が失われ、生命維持ができません。そうなる人工透析療法で機械的に血液をろ過する治療が継続的に必要になり、さらにその後の余命期間も短くなるというリスクが高まります。年に1回は健診を受け、尿検査で尿たんぱくが出たら、専門医で再検査を受け、正しい診断をしてもらいましょう。

今、このような方が増加しています。しかし重症化する症状を未然に防ぐ方法は簡単です。毎日の食事にほんの少し気を

配ることで健康を維持できるのです。

### 過剰なたんぱく質は腎臓に負担

腎臓を健康に保つ最大のポイントは、適量なたんぱく質、適量の塩分の食事を心がけること。

たんぱく質は、主菜1品だけに集中させることで摂り過ぎを防げます。

副菜は野菜にコクやアクセントを添える食材で塩分をおさえましょう。旬の食材を使うと新鮮な味を楽しめ、減塩につながります。

### ▼「肉」「魚」は、1人分80g程度

肉や魚に含まれるたんぱく質は15〜20gを目安に。

### ▼野菜、海藻、きのこを組み合わせるボリュームアップ

「肉」魚80gでは物足りないという場

合、見た目にボリュームアップする野菜類をプラス。

### ▼副菜汁物にはたんぱく質食材を使わない

味出し、ボリュームアップのために副菜や汁物にもたんぱく質の食材を使ってしまいがち。でもこれは典型的なたんぱく質のとり過ぎにつながります。

### ▼ハーブ、香辛料、酸味、うま味ある食材と調味料で減塩を

おいしさを損なわずに塩分をセーブしましょう。

### ▼フライ、天ぷらの衣は薄く

フライや天ぷらの衣は、卵や小麦粉など、たんぱく質を多く含む食材です。衣はなるべく薄くつけましょう。もの足りない味にならないようハーブを混ぜたり、レモンをかけると風味良く食べられます。

## 腎臓の働き

毒素、老廃物の排せつ	エネルギー源となるたんぱく質、炭水化物、脂質を体内で燃やす時に生じる代謝産物(水、二酸化炭素、毒素)のうち、たんぱく質から生じる毒素は、腎臓からしか排せつできません。
水、電解質、酸、アルカリの調節	ナトリウム、カリウム、リンなどを電解質と呼び、水分、酸、アルカリの体内バランスを調節するために働きます。正常に働かなくなると、典型的な症状として、むくみが表れます。
ホルモンの分泌と調節	①「レニン」は、血圧の上がり過ぎ、下がり過ぎを調節する働きがあります。 ②「エリスロポエチン」は、骨髄で赤血球を作る役割を担っているため、腎機能が低下すると貧血を引き起こします。肝臓と協力してビタミンDを活性化し、血液中のカルシウム濃度を調節する働きがあります。