



## 防ごう 生活習慣病！



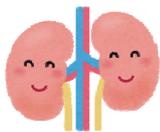
(公財) 鳥取県保健事業団  
鳥取市富安二丁目9番4

Tel 0857-23-4841

4月号から生活習慣病をテーマに特集をしています。今回は、生活習慣病と腎臓の関連についてお伝えします。「生活習慣病と腎臓って関係があるの?」と、この二つが結びつかない方もあるのではないのでしょうか。実は、糖尿病や高血圧などの生活習慣病の合併症としてCKD(慢性腎臓病)を発症している人が増えています。

## 生活習慣病と腎臓について

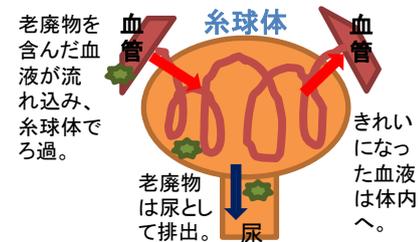
事業団だより2021.4月(132号)から発行しています、『防ごう 生活習慣病!』特集でよく出てくる言葉、



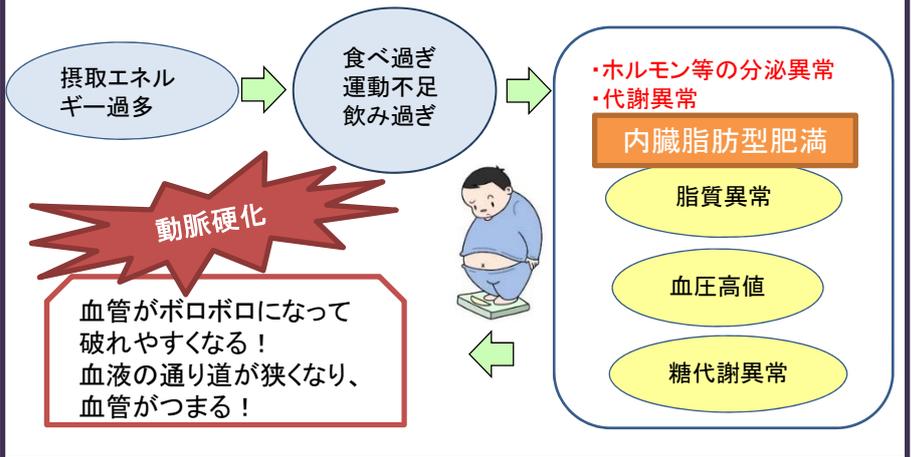
腎臓は、150gほどの小さな臓器で、腰のあたりに左右対象に2個あります。毎日150ℓもの血液をろ過、老廃物を尿として排泄し、きれいな血液を体内へ戻しています。血液をろ過する部分を糸球体と呼び、**細い血管がたくさん走っている構造**となっています。その細い血管を血液が流れる間にろ過される仕組みです。

### 糸球体

細い毛細血管が毛糸の球のように丸まっています。1個の腎臓に約100万個。この細い血管を血液が流れ、老廃物をろ過し、赤血球やたんぱく質など必要なものはろ過されず血液の中を流れ、体内へ戻ります。

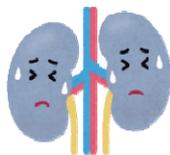


### 生活習慣病と動脈硬化



さて、想像してみてください。上記のように生活習慣病となり、糸球体の細い毛細血管の動脈硬化が進んだら...

### 腎臓の機能低下が起こってきます...



- 血液のろ過がうまくいかなくなったり、尿としての排泄量が減ったり...
- ・水分が体にたまる ⇒ むくみ、高血圧、肺水腫など
  - ・老廃物が体にたまる ⇒ 尿毒症(食欲低下、吐き気、嘔吐、けいれん、意識混濁など)
  - ・血液に酸がたまる ⇒ 呼吸が早くなったり、電解質バランスが崩れる

それだけではありません。腎臓は血液のろ過だけでなく、その他の働きもあります。

#### 腎臓のその他の働き① 血圧の調整

血圧の調節をするホルモンを作るための酵素を分泌している。血圧に関しては、塩分と水分の排せつ量をコントロールすることでも調整している。⇒血圧がより上がりやすくなる

#### 腎臓のその他の働き② 造血ホルモンの分泌

造血ホルモンを分泌し、骨髄からの赤血球の産生を促す。⇒貧血になる

#### 腎臓のその他の働き③ カルシウム沈着に必要なビタミンへ

カルシウムを骨に沈着させる時に必要なビタミンDを、有効な活性型ビタミンD3に変える。⇒骨が弱くなる

<裏面もご覧ください>

## 腎機能低下は大きな病気にもつながる！

生活習慣病から動脈硬化が進み、心臓病や脳卒中のリスクが高まります。腎臓の機能が低下することで、そのリスクがより高まります。

腎機能が低下しその働きを十分にできなくなったら…透析の導入です。人工透析により、血液を人工的にろ過し、きれいな血液を体に戻す治療が始まります。この人工透析を行っている透析患者の死亡原因として多いのが以下の病気です。(日本透析医学会)



### 透析患者の死亡原因と発症との関連

心不全	①過剰な水分が体内に残り、心臓への負担が増す②高血圧が続くことで心臓肥大が起こり、心臓への負担が増す③リンやカルシウムなどの電解質バランスが崩れ、心臓の筋肉の働きを障害する④貧血は心臓の働きを障害し、心不全を起こしやすくする⑤十分な透析を行わないと尿毒症の心筋障害を生じる危険性が高まる⑥糖尿病・高血圧・高脂血症・喫煙ありの人は、動脈硬化が進行しやすく、虚血性心臓病を生じやすい。狭心症や心筋梗塞等の虚血性心臓病は心不全の大きな危険因子
感染症	①食事制限や透析膜からの栄養素の漏出による栄養状態の不良②電解バランスが崩れ細菌等に対する白血球機能が低下③血糖値のコントロール不良等による抵抗力の低下
脳卒中 (脳出血・脳梗塞)	①脳出血の大きな危険因子は高血圧②脳梗塞の原因である動脈硬化症でその悪化には高血圧が大きく関わっている。透析患者では動脈硬化の進み具合が早いと考えられる。③透析患者の脳卒中の原因となる高血圧は体内に過剰な水分が残ることが関わっている。

この透析患者の死因の3疾患は、順位に変動はあるものの近年不動のものとなってきています。

**生活習慣病から腎臓の機能低下 → 動脈硬化の進みが早まる → 心疾患・脳卒中**

こんな流れが見えてきます。生活習慣病予防し、腎臓機能低下も予防しましょう！！

## 栄養コーナー 食欲の秋の今こそ！食べ過ぎ防止のコツを掴もう

肥満の予防・改善は、腎機能を守るうえでとても大切です。最近では食欲の秋ということもあり、腹八分目が難しいという方も多いのでは。今回は、肥満を防ぎ腎臓病やその他の生活習慣病を予防するためにも、普段の食生活で意識したい「食べ過ぎ防止」のコツについてご紹介します。

まずは自分の適正なエネルギー摂取量を知る

1日の適正エネルギー摂取量(Kcal) = 標準体重(kg) × 身体活動量(Kcal)

標準体重(kg) = 22 × 身長(m) × 身長(m)

☆最近ではネットで食材や料理のカロリーについて検索できますし、料理の写真を撮るだけでカロリーが分かるアプリ等もあり、簡単に料理のおよそのカロリーを知ることができます。そういったツールも活用しながら、食事のカロリー感覚をつかんでいきましょう。

計算してみましょう！

例:身長170cm、軽労作の場合  
 $22 \times 1.7(m) \times 1.7(m) \times 25 \sim 30(Kcal)$   
 = 約1750 ± 200Kcal  
 1日3食とすると、  
 1食あたり 約580Kcal

軽労作	デスクワークが中心・主婦等	25~30kcal
普通の労作	立ち仕事が多い職業	30~35kcal
重い労作	力仕事の多い職業	35kcal~

食事時間は15分以上かけ、ゆっくりよく噛んで食べる

噛むという行為は脳の満腹中枢を刺激し満腹感を感じやすくなるので、食べ過ぎの防止につながります。

- 噛む回数を増やすコツ
- ときどき箸を置く
- 口に運ぶ一口量を少なくする
- いつもより5回多く噛んでみる
- 食材を大きく厚くカットする
- 歯ごたえのある食材を選ぶ
- 素材の味を活かし味わえるように薄味にする

野菜や汁物から先に食べる

食べ始める時は野菜や汁物から食べて、一旦空腹感を落ち着かせましょう。また野菜に豊富な食物繊維は満腹感を与えてくれるので食べ過ぎの防止につながります。

料理はなるべく小皿に盛る

小さいお皿に盛ることで、料理の量が増えたと錯覚し満足感を得られ易くなるといわれています。

「ながら食べ」は極力避ける

テレビを見ながら等の「ながら食べ」は、食事以外のことに集中しているためどれだけ食べたかわからなくなり、食べ過ぎにつながるといわれています。食事の時はなるべく食事に集中するよう心がけましょう。



同じ量の料理を  
大と小の皿に盛った場合