

紙上採録 CKDセミナー @ 神戸

2019年2月24日(日)、ホテルオークラ神戸で開催

あなたも 慢性腎臓病(CKD)の予備群かもしれません。

慢性腎臓病(CKD)を知っていますか?

CKDの初期は自覚症状がなく、知らないうちに進行して、命に関わることもあります。

発症には生活習慣が深く関わっているため、進行を防ぐためには食事や運動による生活習慣の改善が大切です。

主催 / 中外製薬株式会社、(公財)日本腎臓財団 共催 / 朝日新聞社メディアビジネス局 後援 / 兵庫県、日本医師会、兵庫県医師会、兵庫県CKD対策・連携協議会、日本腎臓学会、日本透析医学会、日本臨床工芸士会、日本腎不全看護学会、全国腎臓病協議会、兵庫県腎友会、日本栄養士会、日本薬剤師会、日本腎臓病薬物療法学会、日本腎臓病協会、腎臓サポート協会(順不同)

●辻直樹氏(中外製薬株式会社 プライマリー製品政策部長)

超高齢社会を迎える中で製薬会社の役割も変化しています。本業である薬を創ることに限らず、まだ治すことができない病気や、治療に満足がいかない病気に対して薬を創っていくことが大事です。もう一つは、寿命が延びた晩年の20~30年を健康

で過ごすために、病気のことや体の仕組みを知るための機会を皆さまに提供することです。それも私どもの重要な使命と考えています。腎臓を守って健康で長生きするために、本日の講演をお役立ていただければと思います。



●浅野泰氏(日本腎臓財団 理事長)

CKDは、英語のChronic Kidney Diseaseの略で、「慢性の腎臓の病気」という意味です。慢性腎臓病という言葉は日本しか通用しません。世界ではCKDと呼ばれています。毎年3月の第2木曜日は「世界腎臓デー」で、世界中でCKDに関す

るさまざまなイベントが行われます。CKDはそのまま放置すると透析療法や腎移植が必要になります。本日は、日本を代表する2人の先生にCKDの対策について講演していただきます。ぜひ皆さんと一緒に勉強したいと考えています。



主催者あいさつ

昔から養生訓として知られる「健康十訓(則)」に沿って説明します。少糖多果糖、少塩多酢、少脂多油、少肉多魚、少糖多果糖、少塩多酢、少脂多油、少肉多魚、少糖多果糖、少塩多酢、少脂多油、少肉多魚



食塩と蛋白質の摂り過ぎに注意しよう!!

慢性腎臓病予防のための食・生活の見直しをするのは、今でしょ!!

●市川和子先生(川崎医療福祉大学医療技術学部臨床栄養学特任准教授)

取が減り、嗜好飲料やジュースなどの加工食品が増えています。野菜が足りなから、肉や魚を多く摂る傾向があります。糖質や脂質の摂り過ぎは、糖尿病や脂質異常症につながります。同じように、塩分やたんぱく質の摂り過ぎも、慢性腎臓病のリスクを高めます。

腎臓は、血中の老廃物をろ過して排出する働きを担っています。腎臓が弱ると、老廃物が体内に溜まり、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を引き起こす可能性があります。また、腎臓が弱ると、骨がもろくなり、骨折のリスクが高まります。

健康十訓(則) 少糖多果糖、少塩多酢、少脂多油、少肉多魚、少糖多果糖、少塩多酢、少脂多油、少肉多魚

腎臓の働きを助けるには、塩分やたんぱく質の摂り過ぎを避け、野菜や果物を積極的に摂ることが大切です。また、適度な運動や十分な睡眠も、腎臓の健康を維持するために重要です。

腎臓の働きを助けるには、塩分やたんぱく質の摂り過ぎを避け、野菜や果物を積極的に摂ることが大切です。また、適度な運動や十分な睡眠も、腎臓の健康を維持するために重要です。

腎臓の働きを助けるには、塩分やたんぱく質の摂り過ぎを避け、野菜や果物を積極的に摂ることが大切です。また、適度な運動や十分な睡眠も、腎臓の健康を維持するために重要です。

市川 最近減塩をうたった調味料... 塩分はどの程度なら摂ってよいですか。市川 塩分が高くない方なら1日8gまではよいですが、CKDやその予備群の方は1日6gを目標にしてください。...

上田 水分はどのくらい摂らなければいけません。市川 水分は高くない方なら1日1.5~2.0リットルを目標としてください。...

市川 最近減塩をうたった調味料... 塩分はどの程度なら摂ってよいですか。市川 塩分が高くない方なら1日8gまではよいですが、CKDやその予備群の方は1日6gを目標にしてください。...

上田 水分はどのくらい摂らなければいけません。市川 水分は高くない方なら1日1.5~2.0リットルを目標としてください。...

腎臓の働きを助けるには、塩分やたんぱく質の摂り過ぎを避け、野菜や果物を積極的に摂ることが大切です。また、適度な運動や十分な睡眠も、腎臓の健康を維持するために重要です。

市川 最近減塩をうたった調味料... 塩分はどの程度なら摂ってよいですか。市川 塩分が高くない方なら1日8gまではよいですが、CKDやその予備群の方は1日6gを目標にしてください。...

上田 水分はどのくらい摂らなければいけません。市川 水分は高くない方なら1日1.5~2.0リットルを目標としてください。...

市川 ビールは350mlを1杯、日本酒は1杯、焼酎は1杯、ウイスキーは1杯、ワインは1杯、ソフトドリンクは1杯、水は1.5~2.0リットルを目標としてください。...