

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、日本臨床工芸技士会、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、「慢性的腎臓の病気」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

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 砂糖を含む甘いものは控え、果物や野菜を糖を摂りましょう。食品群別の年次推移(厚生労働省栄養調査)を見ると、果実や豆類の摂



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!!

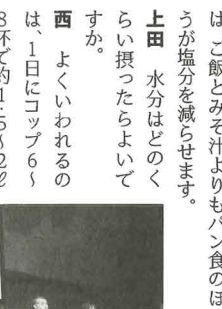
●市川和子先生(川崎医療福祉大学医療技術学部臨床栄養学特任准教授)

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。野菜が足りないからといって全てを野菜ジュースで補うのは避けてください。ジュースは血糖値がかなり上がります。
●少糖多果 砂糖を含む甘いものは控え、果物や野菜を糖を摂りましょう。食品群別の年次推移(厚生労働省栄養調査)を見ると、果実や豆類の摂

健康十訓(則)
少糖多果 少糖多果 少糖多果 少糖多果 少糖多果
少糖多果 少糖多果 少糖多果 少糖多果 少糖多果
少糖多果 少糖多果 少糖多果 少糖多果 少糖多果
生活改善・運動療法 食事療法

減塩調味料も使わずに要注意!

市川 最近減塩をうたった調味料...
上田 水分はどのくらい摂らなければいいですか。
西 1日に1.5~2.2リットルです。ただ、夏場は脱水を防ぐために少し多めに摂らなければいけません。
上田 水分はどのくらい摂らなければいいですか。
西 1日に1.5~2.2リットルです。ただ、夏場は脱水を防ぐために少し多めに摂らなければいけません。



CKD対策のポイントとは?

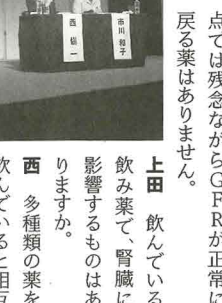
●パネリスト 西慎一先生、市川和子先生
●コーディネーター 上田千華氏
(フリーアナウンサー)



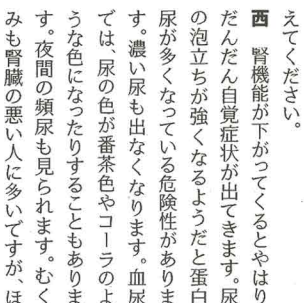
市川 ビールでは350mlを1杯、日本酒では1杯、焼酎では1杯...
上田 水分はどのくらい摂らなければいいですか。
西 1日に1.5~2.2リットルです。ただ、夏場は脱水を防ぐために少し多めに摂らなければいけません。

腎機能と蛋白質尿のチェックが大切! 「慢性腎臓病は血管病?」-慢性腎臓病と動脈硬化対策-

腎臓は単に腎臓が悪くなる病気でなく、心臓病や脳血管疾患の原因にもなり、腎機能が10%を切ると透析療法も必要になります。
●少糖多果 砂糖を含む甘いものは控え、果物や野菜を糖を摂りましょう。食品群別の年次推移(厚生労働省栄養調査)を見ると、果実や豆類の摂



市川 最近減塩をうたった調味料...
上田 水分はどのくらい摂らなければいいですか。
西 1日に1.5~2.2リットルです。ただ、夏場は脱水を防ぐために少し多めに摂らなければいけません。



市川 ビールでは350mlを1杯、日本酒では1杯、焼酎では1杯...
上田 水分はどのくらい摂らなければいいですか。
西 1日に1.5~2.2リットルです。ただ、夏場は脱水を防ぐために少し多めに摂らなければいけません。

腎機能と蛋白質尿のチェックが大切! 「慢性腎臓病は血管病?」-慢性腎臓病と動脈硬化対策-