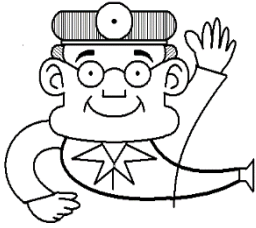


# 第 203 回 “いのち” を考える会 報告

—聴覚障害者の医療を考える会—



2025 年 11 月 27 日 (木) 18 時 30 分～20 時 30 分

神戸市障害者福祉センター 会議室 B

参加者 17 名 (うち聴覚障害者 4 名)

テーマ：「知っていますか？ひそかに進行する病気、  
慢性腎臓病」  
～老化と関係あるの？怖い？何に気をつけたらいい？～

講師：<sup>しづや こうじ</sup> 澁谷 浩二 先生

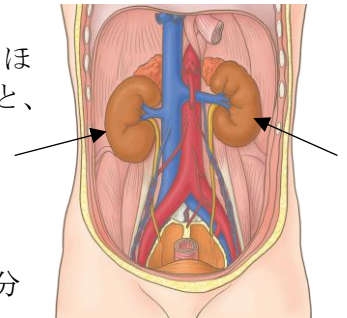
(特定医療法人五仁会 元町 HD クリニック院長  
/ 神戸市中央区)



腎臓の仕組みや働き、腎機能を守るためにはどうすればよいのかを学びました。慢性腎臓病の症状が現れるのは、腎機能がかなり低下してからだそうです。澁谷先生に続き看護師の川淵様に、食事療法について講演していただきました。講演の初めに、手話で『こんばんは』としてくださり、勉強して下さったのだなと嬉しくなりました。

## ●腎臓について

そら豆のような形をしており、10cm×5cm×4cm ほどの握りこぶしほどの大きさ、背中側に左右一対ある。そのため腎臓に何か異常があると、腰痛のように感じることもある。



### 〈4つの腎臓の機能〉

#### ①尿をつくる

腎臓でろ過された尿(原尿)は1日100Lも作られているが、大部分が再吸収されて実際は1日2Lほどの尿になる。

#### ※浮腫(むくみ)

腎臓から水分を十分に排泄できなくなり、体内に余分な水が溜まっている状態。むくみにより体重が2~3kg増えると、重力の関係で足首のくるぶし付近からむくみ始める。体重が5kg以上増えてくると、肺や心臓にも水が溜まってきて、咳や息苦しさなどがでてくる。

#### ②体内の酸・塩基(アルカリ)の調整 ※pH=7が中性

血液のpHは7.40±0.05の範囲に調整されている。このバランスが崩れると、吐き気や頭痛疲労感などの不調が現れる。

腎不全になり体が酸性に傾く(アシドーシス)と、肺から炭酸ガスを出すことで体のpHを保つようになるため、呼吸の回数が増える。

#### ③血圧や貧血の調整

・腎機能が悪くなると、余分な塩分と水分の排泄ができなくなり、血液量が増えて血圧があがる。血圧が上がると腎臓への負担が増え、ますます腎機能が低下するといった、悪循環になる。

・エリスロポエチン(腎臓でつくられるホルモン)は赤血球を増やすスイッチの働きをする

④骨の健康を維持する（ビタミン D の生成）

摂取したビタミン D<sub>3</sub> が腎臓で活性型に変換されることで、カルシウム (Ca) を吸収しやすくなる。つまり、活性型のビタミン D<sub>3</sub> が作られないと血液中の Ca が減り、骨から血液中に Ca が移動し、骨粗しょう症になりやすくなる。

●慢性腎臓病について

腎臓の 4 つの機能の乱れによって、腎臓病の症状が出てくる。初期には自覚症状がほとんどなく、腎機能がかなり低下してから症状が現れるので、検診や健康診断が大事。

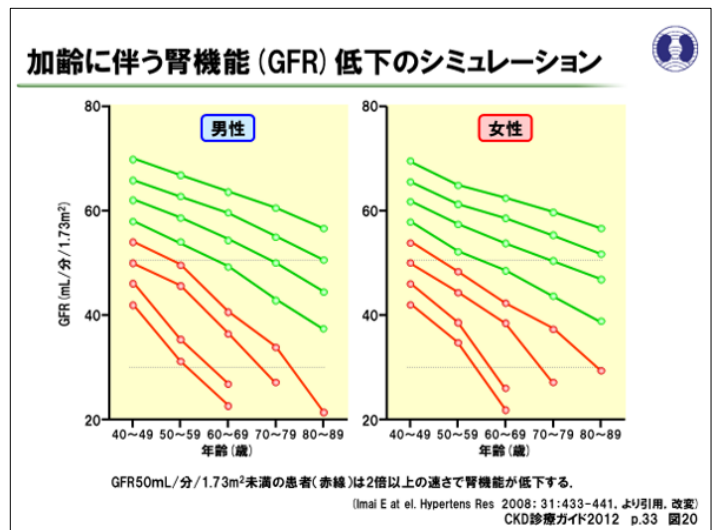
慢性腎臓病 (CKD) はその重症度に応じて、ステージ 1~5 の 5 段階に分かれている。その指標となるのは、**推算糸球体濾過量 (eGFR)** であり、血清クレアチニン値と年齢と性別から計算される。

区分	腎機能 eGFR (目安)	症状	検査所見	必要な処置
G1	90%以上	ほとんどなし	蛋白尿、血尿、高血圧	定期的検査
G2	60~90%			一度は腎専門医受診
G3	30~60%	むくみ	上記+ クレアチニン上昇	腎専門医によるフォロー、 腎不全進行抑制の治療
G4	15~30%	上記+疲れやすい	上記+ 貧血、カルシウム低下	透析・移植の知識取得、 腎不全合併症の治療
G5	15%未満 (末期腎不全)	上記+吐き気、 食欲低下、 息切れ	上記+ カリウム・リン上昇、 アシドーシス、心不全	透析・移植の準備、 eGFR10%以下では 透析開始・移植移行

※老化と関係はあるか？

eGFR を求める計算式に年齢が関与し、年齢とともに数値は下がる。高血圧や糖尿病などの生活習慣病があると低下は早くなる。

痛み止めの薬を常ののんでいることや、喫煙も腎機能低下のリスクになる。



●慢性腎臓病の中等度 (eGFR : 30~59) ~ 重度 (eGFR : 15~30) の方の食事療法

タンパク質、塩分、カリウム制限などの食事療法を行い、腎機能低下の進行を穏やかにし、合併症を予防する。

①タンパク質制限

- ・タンパク質は老廃物のひとつである窒素代謝物になる、腎機能低下により老廃物の処理能力に負担がかかる
- ・標準体重あたり、0.6~0.7kg/日が推奨。例えば体重 60kg の人では、36~42g/日のタンパク質となる。(腎機能低下のない人では、80g/日を摂取)

- ・タンパク質以外の栄養素である「糖質」や「脂質」でカロリーを補給することが大事。カロリー不足が不足すると筋肉から痩せていく。筋肉はタンパク質であるので、筋肉が分解されることは窒素代謝物が増えるということになってしまう。

## ②塩分（ナトリウム（Na））制限

塩分は水と一緒に動くので、腎機能低下により塩分の排泄機能が減少し体内に溜まると、むくみや高血圧につながる。さらに進むと、心臓や肺にも水が溜まってしまう。

## ③カリウム（K）制限

- ・腎機能低下によりカリウムの排泄が減少し「高カリウム血症」を引き起こす。高カリウム血症は不整脈などの重篤な症状を引き起こすことがある。
- ・野菜や果物に多く含まれるカリウムは水やお湯に溶けるので、小さく切ってゆでたり流水にさらしたりすることで、カリウムを減らすことができる。



## ④その他

- ・リン（P）を制限する。リンは加工食品やインスタント食品に含まれていることが多いので、過剰摂取にならないように気をつける。
- ・食事制限は無理のない範囲から始めるとよい、管理栄養士さんに相談するのもよいだろう。
- ・規則正しい睡眠と休息、ストレスを減らすこと、禁煙することなども大切。

## ●講演後の質疑応答より （ろう者の質問）

Q. 食事は1日3回しっかり食べた方がいいのか？

A. 食べてはいけないものはなく、どういう病気を持っているかにもよるが、摂りすぎがよくない。現代では食べなさすぎのほうが問題、筋肉が減って足腰が弱ってしまう（フレイル）

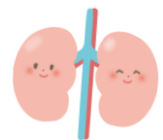
Q. 1回の食事に2時間かかることがある。

A. ゆっくり食べることはかまわない。食後すぐには寝ないほうがいいが、寝てしまうのは仕方がない。

## （聞こえる人の質問）

Q. 腎機能は年齢とともに下がっていく一方で、治すことはできないのか？

A. eGFR（腎機能を示す数値）が60になっても、生活には支障はない。下がっていくスピードを遅くすることはできる。ある程度悪くなってしまうと、水をのんだり、Na（ナトリウム）を制限したりが必要になる。



（左から、兵聴協仲井さん、澁谷先生、川淵様、通訳江木さん）

Q. 年をとるとタンパク質を摂る量が減るので、意識して積極的に摂るほうがいいのか、腎臓のことを考えて減らすほうがいいのか？

A. 腎臓の悪い人はタンパク質制限はある程度必要だが、タンパク質を摂り過ぎ、摂らなさ過ぎよりも、バランスが大事。管理栄養士に相談するのもよい。