



3月第2木曜日は世界腎臓病デー

学ぼう腎臓を！守ろう腎臓を！

毎年、三月の第二木曜日は『世界腎臓病デー』です。世界腎臓病デーの啓発と、慢性腎臓病（CKD）について、改めて理解をしていただきたいと思います。

世界腎臓病デーとは

三月第二木曜日（今年では、三月十三日）は世界腎臓病デーで、増え続ける腎臓病を防ぐため、腎臓病の早期発見と治療の重要性を啓発する国際的な取り組みとして、国際腎臓学会と腎臓財団国際連合が共同で提案し、二〇〇六年に始まりました。

この機会に、腎臓の大切さを意識して健康を守りましょう。

慢性腎臓病（CKD）とは

慢性腎臓病（CKD）とは、慢性に経過するすべての腎臓病を指します。

慢性的に尿たんぱくが陽性または、腎機能の低下が三か月以上続くことを腎機能の慢性的な低下状態のことをいいます。



腎臓は一度機能が低下すると、元に戻りにくい臓器です。

慢性腎臓病の患者さんは、全国で約二〇〇〇万人（成人の5人に1人）いると考えられ、「新たな国民病」ともいわれています。

初期はあまり症状が現れず、自覚しにくいことが特徴です。

慢性腎臓病の初期症状

慢性腎臓病は初期には自覚症状がほとんどありません。

それが、慢性腎臓病の怖いところで、患者を増加させている原因でもあります。慢性腎臓病は早期では治

食中毒にご注意を！

三月は、特に気を付けたのが、食中毒です。

実は三月が一年の中でも食中毒の発生件数が特に多くなります。

食中毒対策の基本的なポイントとは3つです。

食中毒菌を【付けない】【増やさない】【やっつける】です。

療で回復します。

しかし腎臓は一度あるレベルまで悪くなってしまうと、自然に治ることはありません。

放っておくと、どんどん進行して、透析療法や腎臓移植を行わなければいけなくなる可能性があります。

腎臓のはたらき

腎臓は腰のあたりに二つあり、そら豆のような形をしています。

一日に一五〇〜二〇〇ℓの血液をろ過して、尿を作り老廃物を排泄する大切な役割があります。

この働きがうまくいかなくなると、身体の中に毒素がたまり尿毒症になってしまいます。

他にもミネラルなどのバランスを調節したり、血液をつくりだすホルモンを分泌したりと多くの働きをし



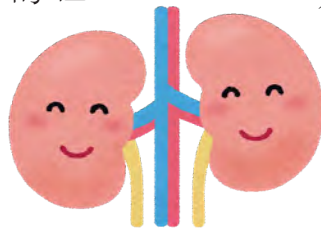
手洗いはもちろんですが、器具の洗浄や消毒を徹底して、食中毒菌を付けないことが重要です。

「付けない」「増やさない」「やっつける」この3つを実践して食中毒を防ぎましょう。

慢性腎臓病の原因

原因は様々

なものがあるが、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病や慢性腎炎が代表的です。



メタボリックシンドロームとの関係も深く、誰もがかかる可能性がある病気です。

慢性腎臓病が進行するにつれ

現れる症状

慢性腎臓病が進行すると、夜間尿やむくみ、貧血、倦怠感、息切れなどの症状が現れてきます。

これらの症状が自覚される時は、すでに慢性腎臓病がかなり進行している場合が多いといわれています。

つまり、体調の変化に気がつけているだけでは早期発見は難しいといえます。

慢性腎臓病を早く

見つけるためには

定期的に健康診断を受け、尿や血圧の検査をすることが早期発見に繋がります。

特に尿たんぱく陽性の方は要注意ですので、病院で

詳しい検査を受けるようにしましょう。

慢性腎臓病の予防

年齢を重ねていくと腎機能は低下するため、高齢になるほど慢性腎臓病になりやすくなります。

また、生活習慣病は慢性腎臓病発症のリスクを高めるため、今から生活習慣の改善をしましょう。

食事について

腎臓は塩分を尿として排泄する役割があります。



腎臓に負担がかかってしまうため、減塩を心がけましょう。

【減塩のポイント】

☆酢や柑橘類の酸味・香辛料・香味野菜を上手に取り入れる

☆麺類のスープやだしを全部飲まないようにする

☆味付けを確認しないまま卓上調味料を料理にかけるのを控える

脂質をとりすぎない

脂質を摂り過ぎると肥満や脂質異常症を引き起こし、動脈硬化につながります。

動脈硬化は腎臓に障害をもたらすため、脂っこい食事を摂り過ぎないようにしましょう。（裏面につづく）



Dr. 江頭眞紀子氏による

とっておきのお話し

好評につき「とっておきのお話し」を公益財団法人健和会 健和会京町病院の医師であり、「かわやか」の名誉顧問でもある江頭眞紀子先生に執筆していただきましたのでご紹介します。

アリスとハリネズミ

公益財団法人健和会 健和会京町病院
医師 江頭 眞紀子

ゲートボールは、一時のブームは去りましたが、今も年齢に関係なく楽しめるスポーツとして行われています。これはクロケードゲームを原型として日本で考案されました。

野球はイギリスで行われていたクリケットをもとに発展しました。これは紳士方が行なうスポーツですが、クロケーの方は淑女方が楽しんだのです。芝生の上で

バランスの良い食事をとる

(表面よりつづき)

1日3食バランス良く食事することが大切です。主食・主菜・副菜を揃えるように意識しましょう。

運動

適度な運動で肥満を予防することが大切です。ウォーキングなどの有酸素運動や自宅でできる筋肉トレーニングなどを取り入れて運動する習慣をつけま

その他

しょう。

起床時間を一定にし、十分な睡眠をとりましょう。



睡眠不足や不規則な生活は、体内リズムを乱し、腎臓に負担がかかります。十分な睡眠をとり、ストレスをためないようにしましょう。

(インターネットより抜粋)

るのです。そんな目にあつた主人公のジョー(二家の次女)は、唇をかんで腹立ちを抑えます。



「不思議の国のアリス」に、ハートの女王様が主催するクロケードゲームの場面があります。それがまた奇妙なゲームで、スティックは生きたフラミンゴ、ボールは生きたハリネズミなのです。ゲートは、四角い紙の体

手足のついた兵隊たちが体を折り曲げて作るのです。それでどうなるかというと、ボールを打とうとするとフラミンゴが首を曲げて情けないさそうにアリスの顔を見つめるし、ハリネズミはほかのボールと喧嘩を始めるし、ゲート役の兵隊たちは勝手にあちこち動き回る始末。アリスはどうとうあきらめて、ニセウミガメに会いに行きます。

ちなみにハリネズミは、イギリスでは野良ネコみたいにどこの庭にでもうろろしている動物なのだそうです。ハリネズミは英語ではヘッジホッグといいます。生垣(ヘッジ)のブタ(ホッ

グ)という意味です。ピッグは一般的なブタ、ホッグは大きなオスブタのことを言うそうです。

ところでソニック・ザ・ヘッジホッグというビデオゲームがあります。実際のハリネズミとはまるでちがうわんぱく小僧のようなキャラが、走り回ったり飛び跳ねたりするもので、日本発ですが世界中で人気だそうです。そしてここから分子生物学というところでもない世界の話になります。

ショウジョウバエの幼虫の腹部には、匍匐(ほふく)前進するための小歯状突起というトゲトゲが、体節ごとに並んでいるのですが、ある遺伝子の変異の結果、トゲトゲが腹一面に生えただずんぐりむつくりの姿になるのです。それでこの遺伝子はヘッジホッグ、ハリネズミと名づけられました。その後、脊椎動物にも同様の遺伝子が三つ見いだされ、一つはインディアンヘッジホッグと名づけられました。インドにいるハリネズミの亜種の名です。二つ目はエチオピアあたりにいるハリネズミの名をとって、デザート(砂漠の)ヘッジホッグ。三つ目はなんと、ソニック

ヘッジホッグと名づけられたのです。名づけたのは若い研究者。しかつめらしい年配の学者さんたちのひんしゆくを買いましたが、そのまま使われています。

ソニックヘッジホッグ遺伝子の働きは、胚(発生のごく初期の段階)で、適切な細胞分化を導くものです。特に脳神経系や四肢など体の各部の構造形成に重要な役割を果たします。

ソニックヘッジホッグ遺伝子は神経細胞の増殖をうながすので、パーキンソン病や筋萎縮性側索硬化症などの、失われた神経細胞を取りもどす治療法が可能になるのではないかと考えられています。

またこの遺伝子はガン細胞で活発に働いてその増殖をうながしているの、これを抑制することを治療につなげようと研究がされています。

その後、ポケモン遺伝子やピカチュウ遺伝子などというのもあらわれました。研究の世界も、ゲームが好きな若い人が主力になっていくのでしよう。

参照:「発生生物学の静かな革命」季刊生命誌一一一
号、J-T生命研究館