



## 腎臓をいたわるポイント ～CKDの方の重症化予防のために～

①生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症など)をしっかり治療する

いずれの病気も永年の経過で全身の血管を傷め、CKDを悪化させる原因となります。症状がなくても定期的に医療機関を受診し、必要な治療・検査(血液・尿検査)を受けることが最も大事です。

②水分摂取

どの渴きに応じて飲むことが基本です。過剰摂取や過度の制限は避けましょう。暑い季節は室温に気をつけ(28°C以下)、通常より多めに水分をとることも必要となります。発熱時、下痢、嘔吐などで飲食ができないときには医療機関の受診を。

③減塩

塩分のとり過ぎは、高血圧につながり、腎臓ばかりでなく心臓や血管にも負担をかけます。CKDの方は1日3~6gが基本です。

④たんぱく質の適正な摂取

腎臓の負担を減らすため、腎機能に応じた適正な摂取量を自己判断せずに医師、栄養士と相談しましょう。

⑤肥満の解消

太り過ぎは腎臓に負担をかけ、CKD悪化の要因になります。BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で25未満が目標です。

⑥運動と休養

ウォーキング程度の運動習慣を。十分な睡眠・休息をとり、過労を避けましょう。運動時は水分補給を忘れずに。

⑦禁煙

たばこは全身の血管を傷め、CKDを悪化させる要因です。

⑧飲酒

1日の目安は日本酒換算(アルコール約15~16%)で男性は1合弱、女性は0.5合程度までです。

⑨かぜ・感染症への注意

感染症はCKDを悪化させる原因となります。また、腎機能低下は免疫力も低下させます。インフルエンザワクチン、肺炎球菌ワクチンの接種が勧められます。

⑩不必要的薬やサプリメント・健康食品に注意

薬ばかりでなく、サプリメント・健康食品にはかえって腎臓に悪影響を与えるものもあります。自己判断せずに医師、薬剤師に相談しましょう。

参考:「CKD診療ガイド2012」(日本腎臓学会編)、「CKD進展予防のための保健指導教材」(厚生労働科学研究費補助金(腎疾患対策研究事業)CKD進展予防のための特定健診と特定保健指導のあり方に関する研究(研究代表者:木村健二郎)編)

## 特定健診を受けましょう

### 異常があれば、かかりつけ医へ受診を

特定健康診査は、医療保険者(国保、社会保険、共済組合等)が40歳以上75歳未満の加入者を対象に行う、生活習慣病等を予防するための健診です。血液検査、腹囲測定などで、内臓脂肪の蓄積や動脈硬化の進行具合がわかります。

福島市国保特定健診では、CKDのリスクを早期に発見するための尿検査(尿たんぱく・尿潜血)、血液検査(血清クレアチニン値・eGFR)を実施しています。

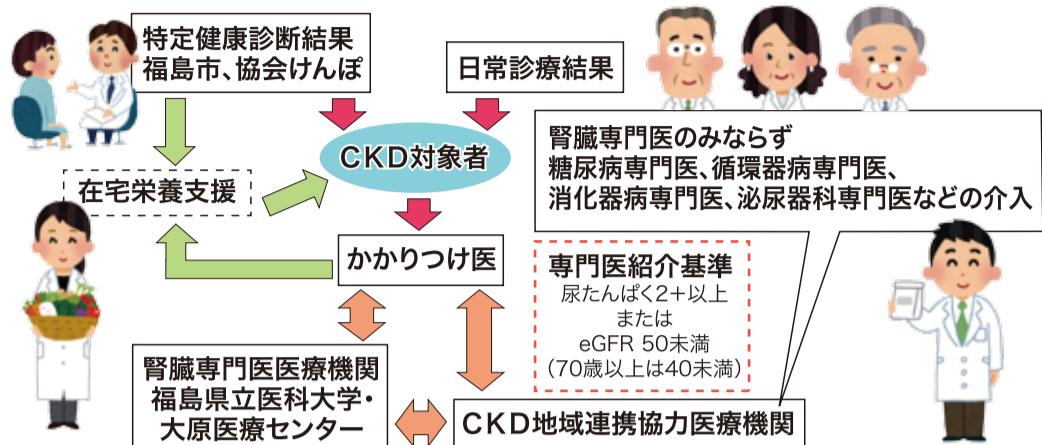
CKDのほか、血圧・血糖・脂質異常などで受診勧奨値以上の方には、訪問や電話、通知などで受診勧奨を実施しています。かかりつけ医に早めに相談してください。

特定健診の受け方等、詳しくは「市政だより6月号」または、福島市のホームページで確認してください。

●問い合わせ 福島市国保年金課=☎024(525)3773



## 福島市慢性腎臓病(CKD)重症化予防連携システム概要



## 薬の飲み合わせに注意。薬剤師に相談を

### お薬手帳を持参しましょう

福島薬剤師会では、福島市医師会・福島市・協会けんぽ福島支部と協力し、CKD対策に取組んでいます。

「CKDの患者さんは、腎臓での薬の代謝が悪く、使用量の調整が必要。そこで、『お薬手帳』にCKDシールを貼付し、必要な際は医師への疑義紹介を行い健康を守るシステムを構築しました」と直籠晋一さん。

「CKDの患者さんに限らず、薬局やドラッグストアで市販薬やサプリメントを購入する時も、『お薬手帳』を持参し確認後の購入がお勧め。また、購入した商品



6月18日に行われた福島ユナイテッドのホームゲームでは、自宅のみぞ汁の味を元に、塩分チェックが行われました

を、『お薬手帳』に記載してもらってきてください。

薬との飲み合わせは、食べ物・サプリメント・健康食品など、さまざまなものと起ります。

CKDの患者さんは、市販の痛み止めやか

ぜ薬等でも腎臓に負担がかかります。健康のためのミネラルが入ったサプリメントでも、腎臓に悪い場合があります。“全てに良い物”はありません。お薬手帳には、質問や体調の変化なども記載を。患者と医療関係者の交換日記と思ってください。



お話を聞いたのは…  
（福島薬剤師会 理事）  
直籠晋一さん  
あおぞら薬局

福島ユナイテッドの試合でイベント開催

福島薬剤師会では、CKD啓発のため、サッカーJ3の「福島ユナイテッド」のホームゲーム(とうほうみんない)でイベントを実施。血圧測定、肺年齢測定、血管年齢測定などを行うとともに、CKD予防をPRしています。次回は、8月27日(日)の予定。ぜひ、福島ユナイテッドの応援と一緒に、自分の健康についてチェックしてみませんか。

## CKDにならないための食事とは？

### 塩分を控えることから始めてみませんか？

CKD発症と悪化の予防のポイントとして、減塩が挙げられます。そこで、桜の聖母短期大学 生活科学科 食物栄養専攻の木下ゆり准教授に話を聞きました。

「平成27年『国民健康・栄養調査』によると、食塩摂取量の平均値は1日10.0g。厚生労働省が生活習慣病予防のために推奨している「日本人の食事摂取基準(2015年版)」の目標値は、成人男性8g未満、成人女性7g未満です。さらに、高血圧の場合には6g未満、CKDを悪化させないためには3~6gが基本です。外食やインスタント食品をよく利用する方は特に注意。一般的にラーメン1杯には5~6gの食塩が入っていますので、スープを残すようにする、栄養成分表示がある場合には食塩相当量の欄に注目して商品を選ぶなど、塩分摂取を控える工夫をしてみましょう。

日本の伝統的な和食は、みそ汁、煮物、漬け物など塩分が多い傾向があります。自宅で作る際には、かつお節・昆布に多く含まれるうま味を利用する、だしや酢でしょうゆを割ってしょうゆの割合を低くする、食材の表面のみに味をつけるなどの工夫を。ごま、のり、ゆず、しそなどの香味野菜、ショウガ、わさび、からしななどの香辛料を上手に使う、焼き魚やフライに使うしょうゆやソースは、「かける」のではなく、小皿にとって「つけて」食べるなどの工夫で、塩分量がぐっと減りますよ。

### 鶏肉だんごのエスニックソースかけ

熱量168kcal 食塩相当量0.8g

肉だんごに塩を入れず、代わりにかつお節とショウガを入れます。ソースにはレモンの酸味を使い、トッピングにナツツや香草を取り入れれば、減塩を感じずおいしく食べられます。同じ鶏肉調理の照り焼きと比べると、約半分の食塩量に抑えられています。



#### 【材料(1人分)】

肉だんご(食塩相当量0.1g)

・鶏ひき肉…70 g

・玉ねぎ(みじん切り)…20g

・ショウガ(すりおろし)…5g★

・かつお節…1g★

・片栗粉…小さじ1

#### エスニックソース(食塩相当量0.7g)

・ナンプラー…小さじ1/2

・レモン汁…小さじ1/2★

・酒…小さじ1弱

・水…小さじ1弱

・片栗粉…小さじ1/4

・トッピングとしてピーナッツ・パクチーなど ★印は減塩を助ける食材

#### 【作り方】

①肉だんごの材料をボウルに入れてよく混ぜる。一口大に丸めて、耐熱皿にのせてラップをし、電子レンジ(600W)で4分間加熱する。

②ソースの材料を混ぜて、電子レンジ(600W)で10秒間加熱する。一度取り出してよく混ぜ、さらに10秒間加熱する。透明感が出てとろみがついたらOK。

③皿に肉だんごを盛り付け、上からソースをかける。碎いたピーナッツを散らし、パクチーを添える。

#### 和風ポン酢ソース(食塩相当量0.3g)のアレンジもOK！

・ポン酢…小さじ1強・酒…小さじ1弱・水…小さじ1弱

・片栗粉…小さじ1/3・トッピングとして青じそ・ゆずなど

(レシピ作成:桜の聖母短期大学2年 石井なつみ)