



【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、元日本循環器病予防学会理事長。

人生100年時代の健康管理

桐生大学桐生全館大館副学長 山科 章

これまで、CKDと病の総称であり、さまは慢性腎臓病の略語。さまざまな生活習慣病と関して、腎臓の働きが少し減ってしまっていることを紹介しよう。CKDの原因の多くが糖尿

病、高血圧、肥満症、脂質異常症などの生活習慣病であることから分かるように、その予防は生活習慣の改善と生活習慣病の治療になります。CKDは予防できなくても進行が速くなければそれほど怖くありません。

やCKDの重症度およびその原因について説明しました。CKDにならない、あるいは、進行させないためにはどうすればいいのでしょうか。CKDの予防には、

食生活の改善、減量、節酒、禁煙、運動、CKDの進行を防ぐ生活習慣改善の基本は、食生活の改善、減量、節酒、禁煙、運動、CKDの予防において最も重要なのが減塩で、1日6g未満が推奨されています。

◎CKDの進行を防ぐためには…

保健・福祉

日本人の塩分摂取量(食塩摂取量)は年々減少してきています

が、2008年の国民栄養調査によれば、1日当たり男性が11.0g、女性が9.3gです。

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(2020年版)」によると、1日の塩分摂取量の基準は男性7.5g未満、女性6.5g未満と、1日の塩分摂取量

の基準は男性7.5g未満、女性6.5g未満と、1日の塩分摂取量の基準は男性7.5g未満、女性6.5g未満

と、1日の塩分摂取量の基準は男性7.5g未満、女性6.5g未満と、1日の塩分摂取量の基準は男性7.5g未満、女性6.5g未満

と、1日の塩分摂取量の基準は男性7.5g未満、女性6.5g未満と、1日の塩分摂取量の基準は男性7.5g未満、女性6.5g未満

と、1日の塩分摂取量の基準は男性7.5g未満、女性6.5g未満と、1日の塩分摂取量の基準は男性7.5g未満、女性6.5g未満

分を取り過ぎているの、血圧は上がります。血圧が高くなる、腎臓の過機能に、重要な役割をする細い血管の集合である糸球体の負担となり、傷んでいきます。体内の余分な塩分(ナトリウム)を排泄するのは腎臓の役割です。過剰な塩分を排出することも、腎臓には負担となり疲弊するので、この際、減塩は習慣づけましょう。

とが大切です。食塩、調味料を減らしても、塩はパンや麺類、バター、ハムやまぶしなどの加工食品、インスタント食品なども多く含まれています。あす日は減塩の日です。味付けや調理法を工夫して、減塩を努めましょう。

※次回は、水分もしっかりと取りましょう。



©2017日本高血圧学会

日本高血圧学会のイメージキャラクターの「良塩くん」と「うすあ人」。良塩くんの頭のキャップは塩の計量スプーン、腕にはいつも血圧計。友達のうちすあ人は、良塩くんを応援するためにシオウスからやってきた宇宙人。しっほは塩分チェッカーで塩の取り過ぎには特にうるさい