

長寿の秘訣は腎臓にあり!

近年、腎臓病が新たな「国民病」として注目を浴びています。患者数は2022年時点で1,330万人にもものぼり、成人の8人に一人が腎臓病であると言われています。さらに、慢性腎臓病(CKD)があると脳卒中や心筋梗塞の発症率が高くなることが分かってきました。そして最終的に、腎不全に対しては腎移植や透析療法が必要になります。



腎臓病の原因

腎臓には、体内の血液成分を一定に保ち、全身に送るといふ働きがあります。しかし、腎臓の糸球体と呼ばれる部分に「炎症」が起こり、慢性化すると慢性腎炎と呼ばれる病気になる。慢性腎炎は糖尿病や高血圧などの生活習慣病が原因となって引き起こされ、腎臓病の中でも罹る人の割合が多いのです。



ては、食事療法や薬物療法があります。

腎臓病を予防するために

腎臓を健康に保つには、生活習慣病の主原因となる糖分や塩分、リンの三つの過剰摂取を控えることが必要になります。

通常の量のリンはカルシウムと結合して「リン酸カルシウム」になり、骨を丈夫にします。しかし、過剰になると蛋白質と結合し、血管や骨、腎などの各臓器に障害を起こします。

リンは「無機リン」と「有機リン」の二種類に分けられて、有機リンは体内吸収率20〜60%ですが、無機リンは、なんと90%以上の吸収率になります。

リンの吸収率から見た食べ物



け減らす工夫が必要です。特に留意してほしい食物がハム、ソーセージなどの加工肉、かまぼこなどの水産加工

無機リンは食品添加物を使用した加工食品に特に多く含まれます。しかし、リンの含有量は原材料表示には詳細に書かれていないので、一見どのくらいの量が含まれているか分かりにくくなっています。そのため、無機リンを含む食物の摂取自体をできるだけ

物、カップラーメンやファストフードなどです。肉もリン含有量は多いですが、全く摂取しないですと、たんぱく質の摂取量が減ることになり、栄養が不足しがちになります。

腎臓に良い生活習慣

それ以外でも、腎臓の老化を防止する方法があります。

一つ目は、座りっぱなしの時間を減らすことです。例えば宇宙飛行士の環境では、筋肉が地上の二倍、骨量は十倍も減ります。体重の負荷や運動しない時間が長くなると、骨内のリン酸カルシウムが飛び出し、血管や腎を傷つけるそうです。座りっぱなしでなく、30分に一度は立ちあがる習慣を持ちましょう。

二つ目は、夕食を早めの時間に摂ることです。食事を夕方5時半と夜10時以降に摂った場合の血中リン値を比較すると、後者は朝までにリン排泄が十分に出来ず、高いリン値を示しています。

三つ目は、こまめな水分補給です。余分なリンは尿として体外に排出されるので、水分を摂り、体を脱水状態にさせないことが大事です。ただし、ビールやコーヒー、玉露、紅茶などは多飲すると利尿作用で脱水状態になりやすく、反対に血流が悪くなって腎臓病を悪化させるおそれがあります。リン値が高い方には、「リオナ錠」などのリンの排出を促す薬を処方することもあります。

※掲載 図解「どうが命を救う」第2巻(2022年10月発行)