

4. CKDの原因は？

CKDを引き起こす原因としては、糖尿病や慢性糸球体腎炎（たんぱく尿や血尿が長期間持続する病気）などが多いですが、肥満、高血圧、高血糖、脂質異常症のそれぞれと、これら4つの病態のうち3つ以上が集積したメタボリックシンドロームも、CKDの発症に大きく関係しています。また、喫煙や加齢もCKDの発症と関係し、その他、遺伝によるもの、薬剤によるものなどもあります。

5. CKDと生活習慣（食事以外）との関係

①肥満

肥満は、高血圧、高血糖、脂質異常症の発症に大きく関わるだけでなく、CKDの発症にも大きく関与しています。特に内臓の周囲に脂肪が蓄積する内臓脂肪型肥満になると、アルブミン尿（たんぱく尿の一種）が出やすくなることが知られています。

近年、40か国の特定の集団を一定期間にわたって追跡した研究で、BMI〔体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)〕が25kg/m²を超える人は腎機能が低下するリスクが高く、BMIが大きいほどそのリスクが上昇する傾向を示すことが報告されています⁽¹⁾。BMIが25kg/m²以上の方は、食事量や活動量を見直しましょう。

②喫煙

喫煙はたんぱく尿やCKDを引き起こしやすい危険因子であり⁽²⁾⁽³⁾、さらにCKD患者さんの腎機能を低下させることから⁽⁴⁾、禁煙が推奨されます。

禁煙するのに遅すぎることはありません。禁煙はさまざまな健康改善効果が期待でき、長年タバコを吸っていても、30歳までに禁煙すれば、元々喫煙しなかった人と同じ長さの余命が期待できることや、50歳で禁煙しても寿命が6年長くなることがわかっています⁽⁵⁾。

③睡眠

睡眠の障害は、高血圧や高血糖を介して腎臓に障害を与えると考えられています。何時間の睡眠が腎臓にとって最適かは分かっていませんが、不十分もしくは長すぎる睡眠時間や睡眠の質が悪いことは、CKDを引き起こすリスクになりえます⁽⁶⁾。

④歯周病

CKDでは、腎機能の低下もしくは障害により、免疫機能の低下やカルシウムの吸収・骨代謝の異常が起こり、このことが歯周病を引き起こすのではないかとされています。また、歯周病が進行すると、口の中の細菌や細菌が作り出す毒素、歯周病の場所で作られたサイトカイン（炎症症状を引き起こす血液中の因子）が全身の血流に侵入し、血管を障害することで腎臓の機能にも悪影響を与えるのではないかとされています。

このように、歯周病と腎臓の機能は相互に影響し合う関係にあると考えられています⁽⁷⁾。



おわりに

CKDは、早期に見つけることが重要で、早期から適切な治療を行えば重症化することを防ぐことが可能です。自分の腎臓を守るために生活習慣を見直しましょう。

今回は、CKDに関わる栄養と食事について解説します。



【文献】

- (1) Chang AR, et al. BMJ 2019 (doi: 10.1136/bmj.k5301)
- (2) Tozawa M, et al. Kidney Int 62: 956-962, 2002
- (3) Haroun MK, et al. J Am Soc Nephrol 14 (11) : 2934-2941, 2003
- (4) Yamamoto R, et al. Am J Kidney Dis 56 (2) : 313-324, 2010
- (5) 中村正和. 厚生労働省e-ヘルスネット: <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco/t-08-001.html>
- (6) Bo Y, et al. J Clin Sleep Med 15 (3) :393-400. 2019
- (7) 成石浩司, 他. 内科126 (2) : 217-221, 2020

■著者略歴 共立女子大学・共立女子大学大学院
博士後期課程 卒業

病態栄養専門管理栄養士、腎臓病病態栄養専門
管理栄養士、糖尿病療養指導士、NST専門療法
士などの多数の資格を有し、医師と連携して、実
践できるわかりやすい食事療法をめざして活動。

食事や栄養、健康に関する質問を
お寄せください

食事や栄養にまつわる疑問や悩みはありませんか？
メールやFAXでお寄せください。
✉ info@city.shimotsuke.lg.jp FAX (32)8606