

無理なく  
見直し!

# 健診結果を活かすコツ

監修  
医療法人社団  
こころとからだの元氣プラザ特任所長  
医療法人社団 大地の会 理事長  
及川孝光 おいかわ たかみつ

1973年慶應義塾大学医学部卒業。東京部  
済生会中央病院、慶應義塾大学病院などを  
経て、2010年にこころとからだの元氣プ  
ラザ統括所長に就任。2018年より現職。  
専門は生活習慣病の予防・治療、産業医学、  
メンタルヘルスなど。心と体のバランスを  
考えた指導を行う。

## 「腎機能異常」と言われたら

健診は自覚症状なく進む病気の芽を見つけるチャンス！  
健診結果から見えてくる、生活習慣見直しの方法を紹介します。

### 重症化すると人工透析、 脳卒中や心筋梗塞にも

は症状がほとんど現れません。  
影響を及ぼしますが、初期のうち  
能が低下すると全身にさまざまな  
影響を及ぼしますが、初期のうち

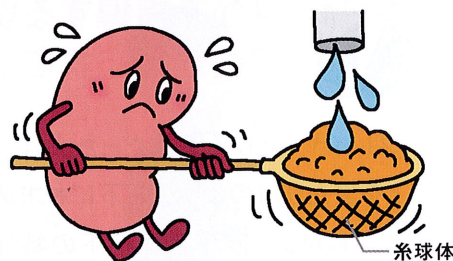
CKD（慢性腎臓病）は、慢性

### 腎機能が低下しても 初期には自覚症状がない

腎臓の大きな役割は、血液をろ  
過し、血液中の老廃物を尿として  
体外に排出することです。他にも  
体内の水分量の調整や、血圧をコ  
ントロールするホルモンを分泌す  
るなど、体を正常に保つ重要な働

### “腎機能異常”って どんな状態？

体の中に老廃物が蓄積  
しています



血液をろ過する腎臓の糸球体を網に例え  
ると、網の目が詰まった状態。老廃物や  
余分な水分・塩分をうまく排出できず、蓄  
積してしまいます。

### こんな生活習慣が重症化を招きます

- 濃い味付けが好き
- 好きなものをおなかいっぱい食べる
- お酒を毎日飲んでいる
- たばこを吸っている

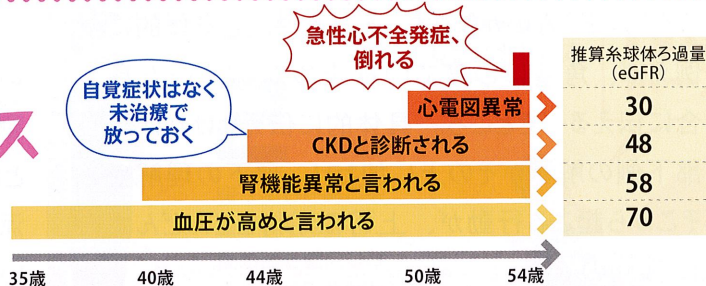
的に腎機能が低下した状態で、発  
症には加齢や体質の他、生活習慣  
が深く関係します。運動不足や喫  
煙、過食、塩分のとり過ぎ、過剰  
飲酒……。これらの問題のある食  
生活などにより肥満や高血圧、糖  
尿病になると、腎臓に大きな負担  
が掛かり、徐々に腎機能が低下し  
てしまいます。  
放置すれば、やがて腎不全へと  
進行し、人工透析や腎移植が必要  
になります。また、動脈硬化から  
脳卒中や心筋梗塞になるリスクも  
一度壊れた腎臓の細胞は戻りませ  
ん。腎機能異常と言われたら、そ  
れ以上悪くならないよう生活習慣  
の改善をすることが大切です。

## 腎機能異常から 急性心不全を招いたケース



広告業 女性

仕事が忙しくストレスの多  
い日々。工作中的たばこ休  
憩と間食は欠かせません。  
飲み会が多く、濃い味付け  
のものばかり口にしていま  
す。運動する時間もないの  
で体重が増加しました。



### “腎機能異常”は重症化を防ぐチャンス

2つある腎臓は予備能力が高く、多少のダメージはカバーし合いま  
す。しかし一旦機能が弱まると治りにくい臓器でもあるので、腎機能  
異常が指摘されたら黄色信号！一度立ち止まって今の生活習慣  
を見直してみてください。



無理なく実践!

# 腎機能異常を改善するコツ

全てを一気に見直そうとすると、無理をすることになり、長続きしない要因に。できることから一つずつ始めて、自分に合った方法を見つけるのが“腎機能異常”を改善するコツです。

## 食生活改善のコツ

- 減塩調味料を利用する
- 調味料は目分量ではなく計量して使う
- 食卓に塩やしょうゆなどを常置しない
- 料理は大皿ではなく1人分ずつ盛り付ける
- たんぱく質の多い食品をとり過ぎない
- 食事はよくかんで腹八分目に



### まずは減塩を!

食塩をとり過ぎると、腎臓は体内の塩分濃度を薄めようと尿量を増やし排出しようとするので、負担が掛かります。また、高血圧を招き、血管にも負担を掛けるので減塩を心掛けて。

### たんぱく質の重ね食べに気を付ける

腎臓には、たんぱく質を体内で利用するときに出る老廃物を排出する働きも。ただし、腎機能が低下すると、その能力も落ちるので、たんぱく質のとり過ぎは負担になります。たんぱく質が多く含まれる肉、魚介、卵、大豆製品、乳製品などをおかずにするときは、1度に2品以上重ねないなど、食べ過ぎに気を付けて。

## 節度ある飲酒のコツ

お酒は飲み過ぎないように心掛け、週に2日以上は「休肝日」を設けるなど“飲み方”にも気を付け、上手に付き合いましょう。

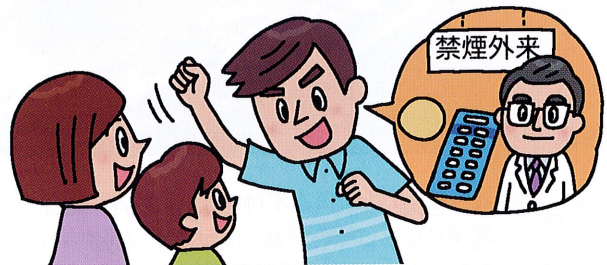
### 1日の飲酒量の目安

ビール(5度)	中瓶1本(500ml)
日本酒(15度)	1合(180ml)
ウイスキー(40度)	ダブル1杯(60ml)
焼酎(25度)	ぐい飲み2杯(110ml) (水割り1対1でコップ1杯)
ワイン(12度)	グラス少なめ2杯(240ml)
チューハイ(7度)	缶1本(350ml)

※女性はこの半量が目安です。

## 禁煙のコツ

- 家庭や職場で「禁煙宣言」をする
- たばこ、灰皿、ライターを捨てる
- たばこを吸いたくなる場所を避ける  
(喫煙できる居酒屋・喫茶店など)
- 禁煙外来を受診する



## 生活習慣病の管理を

腎臓病と生活習慣病は密接に関係しています。例えば、糖尿病により高血糖状態が続くと、腎機能が低下し、人工透析の原因となる「糖尿病腎症」へと進行します。その他、高血圧・脂質異常症・高尿酸血症など、血管や心臓にダメージを与える生活習慣病との関連が深く、腎機能が低下し続けると、心筋梗塞や脳卒中などに至ります。生活習慣病があれば、必ず主治医のもとで治療・管理することが大切です。

