

NWと健康

慢性腎臓病とは

慢性腎臓病（CKD）とはその名の通り慢性に経過する腎臓病のことです。わが国では20歳以上の8人に1人がこれに該当しており、新たな国民病とも言われています。慢性腎臓病は初めのうちには自覚症状がほとんどありませんが、だからと言って放っておくとどんどん進行してしまいます。腎臓には体を正常な状態に保つ働きがあるのでCKDが進行してしまうと最終的に透析療法や腎臓移植が必要になってしまいます。

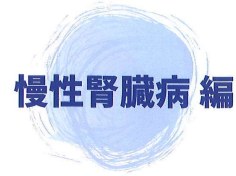
定期的に健康診断などを受けていらっしゃる方は、「血清クレアチニン値（または推算糸球体濾過量（eGFR値）」や「尿蛋白」の項目を見てください。いずれかに異常がある方は、いちど専門医に相談しておきましょう。

原因

慢性腎臓病（CKD）は腎臓そのものの病気で起こることもありますが、近年問題になっているのは「メタボリックシンドローム（メタボ）」との関連です。メタボとは内臓脂肪の蓄積によって複数の生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症）を合併している状態です。これらの生活習慣病によって腎臓がじわじわとダメージを受けていきませんが、症状が現れてから治療に取り組んでも回復は難しくなります（図1）。やはり早期発見・早期治療、そして予防が大事です。

腎臓リハビリテーション

生活習慣病はその名の通り、暴飲暴食や運動不足といった悪い生活習慣の積み重ねから起こってきます。日頃から私たちがメタボの患者さん方を診ていると、食事の問題もさることながら運動習慣の無い方が目立ちます。あるいは自分では運動しているつもりでも、運動量が全く足りていない方が多い印象です。そんな患者さん方にいきなり高強度の運動を勧めても、せっかくの運動で身体を壊してしまったり、運動が続かなかつたりしてうまくいきません。



慢性腎臓病編

理事長

嶋田 英敬 さん (BI) (医)如水会 嶋田病院・嘉島クリニック



略歴

1994年3月 東京慈恵会医科大学卒業
日本内科学会内科認定医 日本透析医学会透析専門医
日本感染症学会 ICD 認定医
日本痛風・尿酸核酸代謝学会認定痛風医（評議員）
腎代替療法専門指導士 日本防災士機構防災士
熊本県熊本市在住

おすすめNWコース：熊本市水前寺江津湖公園
宮崎フェニックス・ノルディック・スポーツパーク

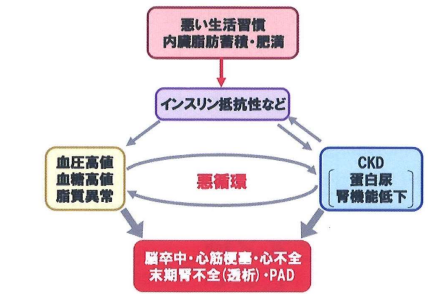
そこで当院では『腎臓リハビリテーション』という取り組みを行っています。慢性腎臓病による身体的・精神的影響を軽減させることを目的としており、複数の医療職が関わりながら運動療法、食事療法、薬物療法、心理的サポートなどを療行っていくというものです。慢性腎臓病の治療は薬を処方して「ハイ終わり」ではないのです！

運動療法の基本は「有酸素運動」と「レジスタンス運動」をうまく組み合わせ、身体の負担を最小限にしながら最大限の運動効果を引き出すことです（図2）。これらのバランスを自力でうまく取ることや適切な運動強度を設定することは難しいのですが、心肺運動負荷試験（CPX）という機械を用いることでそれを測定することが可能になります。その結果をもとに運動療法のメニューを組み立てていくのですが、「有酸素運動」と「レジスタンス運動」両方の要素を併せ持ち、かつ自由に調節可能なノルディックウォーキングは腎臓リハビリテーションにも有効な可能性があると考えています。週3回1日40分のウォーキングを12か月続けた結果、腎機能が改善したとの報告もあります。

また病気になってしまうと気持ちが塞ぎがちになるのは仕方ないことですが、歩くことには精神的な効用も期待できます。最近、話題になっているものに脳由来神経栄養因子（BDNF）というものがあります。簡単に言うと「脳の神経を成長させ、保護する物質」で、認知症やうつ病などの病気にBDNFの減少が関わっているとも言われています。

(図1)

生活習慣と心腎連関の概念



PAD : peripheral artery disease 末梢動脈疾患 CKD診療ガイド2012 p.16 図13

(図2)

有酸素運動

- ・酸素を取り込みながら脂肪を燃やす運動
- ・筋肉への負荷が比較的軽く長時間継続して行える。
- ・軽く息が上がる程度で1回20~30分。
- ・中程度なら週5日、高強度なら週3日以上を推奨



レジスタンストレーニング

- ・抵抗を用いて筋肉に刺激を与えるトレーニング。
- ・菌肥大や筋力アップで基礎代謝を向上させる。
- ・最大出力の50%程度を10~20回×1~3セット。
- ・週3~4日程度を3ヶ月以上。



規則正しい生活や健康的な生活習慣がこのBDNFを増やすことも明らかになっていますが、特に適度な運動が効果的であることが明らかになっています。皆さんもノルディックウォーキングの後にはすこく爽快な気分になることは経験済みですよ！

これを病気の予防・治療にも生かしていきたいところですが、もし慢性腎臓病と言われてもあきらめず、「ノルディックウォーキングで心も身体も健やかに！」を目指しましょう。