# 対談 医者×患者

**自覚症状が出てからでは手遅れ。特定健診には必ず行くこと。**

みやざと内科クリニック
院長 **宮里 昌** さん

**早期発見、早期治療が一番。健診で異常があったらすぐに病院へ。**

（一社）沖縄県腎臓病協議会
副会長 **宮城 輝** さん

## 痛みもかゆみもないから自分は大丈夫だと思っていた

**宮里**　宮城さんは幸いにも腎移植を受けられて、透析を離脱されたとお聞きしました。透析になるまでの間はどのような生活をしていましたか？

**宮城**　仕事に追われる毎日で、接待を言い訳に、食べすぎ、飲みすぎ、体重も気にせずという生活をしていました。職場での健診は毎年受けてはいたのですが、受けっぱなしで結果には無関心でした。

**宮里**　検査結果に異常はあったのですか？

**宮城**　高血圧とたんぱく尿が少し出ていましたが、症状もないので病院には行かずに今までと変わらない生活を続けていました。そんな生活が数年続いた後、夜中に急にけいれんをおこしてしまって、もうパニックですよ。病院に行くと、腎不全ですぐに透析の話に。高血圧からくる腎硬化症（じんこうかしょう）が原因と言われました。

**宮里**　透析の大きな原因が高血圧と糖尿病です。腎機能は一度悪くなってしまうと残念ながら元には戻りません。維持をするのがやっとです。宮城さんの場合は、もっと早く血圧がコントロールされていれば、透析は防げたかもしれませんね。

## 透析を始めると生活が一変 精神的なショックも大きかった

**宮城**　透析は週3日通院して、1回4時間かかります。そうしないと生命が維持できないのです。夜間に透析を受けることで仕事は続けられましたが、周りが忙しくしても自分だけ透析のために途中で仕事を抜けないといけません。それがストレスで、精神的に落ち着くまで8か月かかりました。

**宮里**　透析になると、今までの生活パターンがガラッと変わります。これからの生活はどうなるのか不安で、精神的にまいってしまうのも当然だと思います。

**宮城**　透析を始めた頃は、脳の中にも不純物が溜まっているから冷静に物事を考えられない。透析を始めたばかりの人に「仕事を辞めたい」と相談をよく受けるのですが、彼らには「透析を半年も受ければ体調も良くなって仕事も普段と同じようにできる。だから、まずは休職にしてもらいなさい」と言っています。

　透析は不便ではあるけど不幸ではないのです。「透析のために4時間も時間を取られてしまう」ではなく、「脳を元気にするために4時間の時間が使える」と考えるようになりました。

## 自分の体はすべての資本 手間をかけて欲しい

**宮里**　皆さん仕事で忙しいのはわかるけど、体が資本ですから、自分の体に少し手間をかけて欲しいですよね。

**宮城**　具体的にはどうすればよいのですか？

**宮里**　言い古されたことですが、やはり肥満は生活習慣病の元凶なのです。食べ過ぎないよう心がけることと、日常生活に運動を取り入れる工夫が必要です。例えば買い物は歩いて行くとかエレベーターを使わずに階段を使うなどですね。

**宮城**　沖縄は車社会だから歩きませんよね。私は家に帰ってきたら一回家の周りを歩くようにしています。

**宮里**　高血圧を防ぐために塩分の取りすぎにも注意したいですね。暑いところで何時間も作業する場合など、大量に汗をかく人には塩分の補充も必要だけど、通常の生活の範囲なら、わざわざ塩分を取る必要はないですね。

**宮城**　沖縄そば一杯だけでも汁まで全部飲んでしまうと、それだけで1日分の塩分に相当しますからね。

**宮里**　あと特定健診には必ず行くこと。自覚症状が出てからでは遅いですから。

**宮城**　腎臓は肝腎かなめの臓器ですからね。若い人たちに私のようなリスクを負って欲しくありません。健診で少しでも異常があったらすぐに病院に行って、きちんと治療を受けて欲しいですね。

過去に人工透析経験者の宮城さんと、これまで何人もの腎臓病患者と向き合ってきた宮里先生。

# 腎臓を守る3つの柱

## ～健康な生活習慣を身につける～

毎日元気に過ごすためには、身近な日常生活から改善していくことが大切です。
生活習慣病予防のためにも規則正しい生活習慣を身につけましょう

### 1【健診】

腎臓は沈黙の臓器です。自覚症状が出たときには、かなり症状が進んでいる可能性があります。働き盛り世代が多い浦添市だからこそ、自分自身のため、家族のために特定健診を受けてください。

**尿検査と血液検査でわかります。**

**❶ 尿検査**
たんぱく尿がでている

**❷ 血液検査**
eGFR(腎臓が老廃物を排泄する働き)が60%未満に低下している

❶と❷のような状態のいずれか、または両方が3か月続く場合はCKDと診断されます。

### 2【運動】

普段からよく動くことでCKDや生活習慣病のリスクを下げることができます。車社会の沖縄県民の歩数は、全国の下位レベル。1日8,000歩を目安に無理のないよう少しずつ運動量を増やしていきましょう。

**今よりもプラス10分の運動**

ウォーキングなどの有酸素運動やスクワットなどの軽い筋トレがオススメ!

**運動施設を利用**

- **まじゅんらんど** ☎(942)4132
  プールやトレーニングルームを完備
- **浦添市民体育館** ☎(876)7322
  個人利用だけでなく、グループ利用もできます。

### 3【食事】

塩分が多いと高血圧を招き腎臓の負担になります。厚生労働省が推奨する1日の塩分摂取量は男性8g未満、女性7g未満、高血圧やCKDの人は6g未満です。普段の食事から減塩を心がけることが大切です。

**塩分をひかえる**

沖縄そばやラーメンのスープを飲み干さない、外食をひかえるなど、できることから実践しましょう。

**栄養相談を行っています**

日頃の食事で悩んでいることはありませんか?気軽に相談ください。

- **福祉健康部 健康づくり課**
  ☎(875)2100(直通)
  毎月第2・4火曜日(要予約)
  午後1時～午後5時

## あなたの日常を守るために

長年にわたる悪い生活習慣によって引き起こされてしまうのが生活習慣病です。遺伝的要素はごくわずかで、食事や運動不足、ストレス、喫煙や過度の飲酒といった生活習慣の積み重ねによって起きることが明らかになっています。いきなり日常生活を変えるのは難しいと思いますが、自分自身の体に関心を持ち、健康を意識した生活習慣を心がけ、少しずつできることから改善してみてください。

生活習慣病は決して他人事ではありません。健康だからこそ、おいしいお酒や料理が味わえます。「自分はまだ大丈夫」ではなく、あなたの側にいる大切な人のためにも、いま自分にできることを始めてみませんか?