

腹囲が女性90cm以上、男性85cm以上の内臓脂肪型肥満で、血圧、血糖値、血清脂質のうち2つ以上が基準値から外れている状態です。(6頁図)。糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満はいずれも、腎臓の働きを低下させる要因になります。

## 微量アルブミン尿の 軽視は禁物

なかでも糖尿病は、腎機能の低下につながりやすい病気です。血糖値が高い状態が続くと、糸球体の毛細血管などの細小血管が傷ついたり硬くなったりして、血液のろ過がうまくいかなくなっていくます。

典型的なケースでは、血糖値が高くなって10年くらい経つと、尿の中にたんば

くの一種であるアルブミンが含まれるようになって、尿検査で**微量アルブミン尿**(尿アルブミン30〜299mg/g Cr)といわれる段階になります。注意が必要なのは、この段階では通常の尿検査で**たんばく尿**が検出されないことです。高血糖がさらに続くと、尿の中に持続的にたんばくが含まれるようになり(顕性アルブミン尿)、次第に腎機能が低下し腎不全に至ります。

しかし近年、このような典型的な経過をたどらず、微量アルブミン尿の段階から急速に腎機能が低下するような非典型的な患者さんが増えています。このようなケースも含め、糖尿病が原因の腎臓病全体を**糖尿病性腎臓病(DKD)**と呼

ぶようになってきています。

糖尿病性腎臓病も慢性腎臓病の一種です。進行して末期腎不全になると、腎臓の機能を代行する透析治療が必要になります。透析を導入する原因になる疾患の中で最も多いのが、この糖尿病性腎臓病で、透析を受けている患者さんの約4割を占めています。

ただし、糖尿病性腎臓病は、発症と重症化の予防がほぼ100%可能な病気です。微量アルブミン尿の段階で、血糖、血圧、脂質、体重を適切な値にコントロールすれば、透析が必要になるほど重症化することはありません。まさに、メタボリックシンドロームの予防・改善をすることが、糖尿病性腎臓病の治療につ

ながるのです。

糖尿病の人は、早い段階で腎障害の存在に気づくためにも、アルブミン尿を調べる尿検査とeGFRを推算するための血液検査を、3〜4か月に1回程度受けるようにしてください。

ここで強調したいのは、「微量」だからといって、尿中のアルブミン漏出を軽視してはいけないということ。実は、微量アルブミン尿の段階から、心筋梗塞や脳卒中などの発症リスクが上がります。微量アルブミン尿は、脳、心臓、腎臓といった重要な臓器の血管に異常が生じていることを知らせてくれる非常に有用なサインです。微量アルブミン尿の段階で治療すれば、腎障害の進行を止められる

ただけではなく、腎臓を正常な状態に戻せます。

## 血圧のコントロールが腎臓の動脈硬化を抑制

次に、**高血圧と慢性腎臓病**との関係を見ていきましょう。高血圧と腎臓病は双方向性の関係です。高血圧が続けば腎臓害が起こりやすく、腎機能が低下すると血圧が上がりやすくなります。

血圧が高い状態が続くと、腎臓の糸球体に血液を送る細動脈に強い圧力がかかって、内腔が細く、硬くなり、血流が悪化して糸球体のろ過機能が低下、余分な水分や塩分が排出されにくくなり、腎臓害が生じます。糖尿病では細小血管が障害されますが、高血圧ではそれより若干太い細動脈がダメージを受けます。

小動脈)に動脈硬化を生じ、腎硬化症につながります。

腎硬化症も慢性腎臓病の一種です。超高齢社会の到来で腎硬化症の患者数は増えていきます。2020年に新たに透析を開始した患者さんのうち17・5%は腎硬化症が原因でした。透析を導入する原因疾患で、糖尿病性腎臓病に次いで2番目に多いのが腎硬化症です。

前述のように、腎臓には

また、**脂質異常症**にも注意が必要です。血液中のコレステロールや中性脂肪などの脂質が多過ぎる状態になっているのが脂質異常症です。脂質異常症も動脈硬化を進行させる病気であり、慢性腎臓病の発症や進行にかかわります。血圧とともにLDLコレステロールを適切な値に下げることが、慢性腎臓病の進行を抑えられます。

たんぱく尿が出ない場合もあり、尿検査だけでは異常が見つかりにくいのが特徴です。

高血圧による腎機能の低下は、加齢に伴う腎臓害とよく似ており、どちらも腎臓の細い動脈(細

血圧を調整する機能がありますから、高血圧による腎臓害が進行すると水分や塩分を体のためにためこみやすくなり、さらに血圧が上がりやすくなります。腎臓を守り、動脈硬化を防ぐためには、1日2回、朝と夜に血圧を測定し、血圧を目標値以下に保つようにしましょう。

一方、慢性腎臓病になるとアルブミンが尿中に排泄されますが、体内では不足分を補うためにアルブミンがつくられます。このとき

アルブミンと一緒にLDLコレステロールがつくられ血液中に移動するので、慢性腎臓病になると脂質異常を生じやすくなります。

### 慢性腎臓病を改善・予防する 血糖、血圧、脂質、体重の目標値

血糖	HbA1c 7.0% 未満
血圧	【たんぱく尿陰性の人】 140/90mmHg未満 【たんぱく尿陽性・糖尿病の人など】 130/80mmHg未満
脂質	LDLコレステロール120mg/dL 未満 HDLコレステロール40mg/dL 以上 トリグリセライド(中性脂肪)150mg/dL 未満
体重	BMI 22 標準体重=身長(m)×身長(m)×22

## 肥満自体が腎機能低下の要因に

肥満と慢性腎臓病との関係にも2つの側面があります。

1つは、肥満自体が腎機能を低下させる要因の1つであり、肥満が続くと腎機能が低下し、肥満関連腎症（OGR）の発症につながるといことです。もう1つは、肥満を改善すると慢性腎臓病の進行が抑えられるということ。糖尿性病性腎臓病や、免疫反応の異常や炎症などによって糸球体の破壊が起こる慢性糸球体腎炎などの慢性腎臓病の悪化には、肥満が関係しているのです。

内臓脂肪型肥満に加えて、糖尿病、高血圧、脂質異常症のうち2つ以上が合併し

たメタボリックシンドロームになると、腎臓への負担が加速し、慢性腎臓病の発症や悪化につながります。

### 運動を習慣化し暴飲暴食を避け減塩を

血糖、血圧、脂質を適正な値にするためには、必要に応じて薬物療法を行います。ただし、治療の重要な柱となるのは生活習慣の見直しです。

**運動**をしていない人は、ウォーキング、自転車こぎ、水泳など、1日20〜30分の有酸素運動を週150分以上続けましょう。

サルコペニア（筋肉・筋力低下症）を防ぐためにも、有酸素運動だけではなく、スクワット、腕立てふせ、腹筋のような、筋肉に負荷

をかけるレジスタンス運動も実施してください。筋肉量と筋力が増加すれば、基礎代謝が上がって太りにくくなりますし、転倒や要介護の予防にもつながります。

### 食事面では、暴飲暴食、

カロリーの過剰摂取を控え、塩分摂取は1日6g未満に抑えましょう。

国民健康・栄養調査（2019年）の結果では、日本人の平均塩分摂取量は女性9.3g、男性10.9gですが、これでは塩分のとれ過ぎです。出汁、レモン、酢などを上手に使い、薄味に慣れるようにしましょう。

喫煙者は禁煙も重要です。慢性腎臓病は、かなり進行して末期腎不全に近い状態になるまで、ほとんど自覚症状が出ない病気です。

また、だれでも発症する恐れがあります。腎不全につながるだけではなく、脳卒中、心筋梗塞、認知症のリスクを上げることともわかってきています。糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満を改善・予防することが、加齢による腎機能の低下を最小限に抑え、健康寿命を延ばすことにつながります。

40代から定期的に腎臓の状態をチェックするとともに、腎臓を守る生活習慣を心がけてほしいと思います。



（出展）『読んで役立つ健康情報誌 こまご 20731』

株式会社こまご社

仏教のことば(5)  
六道輪廻

命ある者は必ずや死が訪れます。今、自分は身体をもつて現在、存在しておりますが、ひとたび心臓が止まり命というものが失われたとき魂は身体を離れ新たな世界へと行くといわれています。

生前にその者がなしてきた行いによって次なる世界が決定される。

仏教用語に因果業報ということばがあります。

善き行いをするると善き因となり善き結果をもたらします。しかし、悪しき行いをすればおのずと悪い結果となつてしまいます。

ごくあたりまえのことではありますが、生きていく、生きていくは実にこういふことの繰り返しであります。

仏教では迷える六つの世界を説いております。

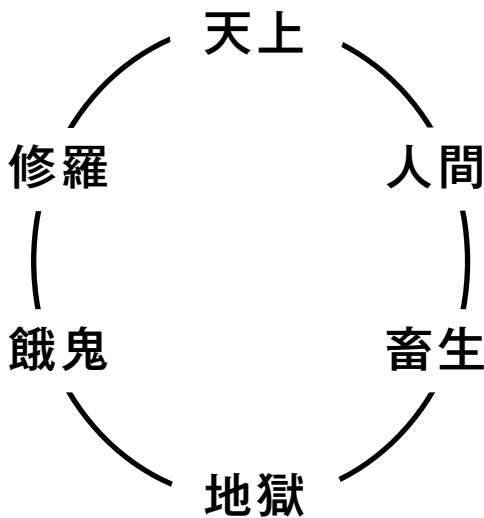
これは生前の行いによって死後、六つの世界に振り分けられるというものです。

まず一番辛い世界が地獄の世界であります。次に餓鬼の世界で究極な飢餓の状態をいいます。その上が畜生の世界で人間以外の生物の世界。次に修羅で常に争い傷つけあう世界。そして我々人間の世界。またその上に天上の世界があります。

今、地球上の世界に目を向けて見ると、このような光景を目にすることが多々あります。六道輪廻とはその六つの迷いの世界を堂々巡りすることを言います。

仏教の教えはその六つの世界にとどまるの

六道輪廻



ではなく悟りの世界へ抜け出ることを説いています。

我々人間はその道理に気付ける唯一の立場であります。迷うことなく正しき実践をしていきましょう。

私達僧侶は、ご供養の際に必ず回向の最後に「六道の幽迷を出でて清浄の覚路に至らん事を」と願いを込めて唱えております。

行事報告

はる ひ が ん え  
春彼岸会

新本堂が出来上り今回の春彼岸法要が最初の大法要となりました。3月21日のお中日、10時と13時の二回行われ、共にお堂内は満席となり外に設けられたテントにもご参列の方でいっぱいとなりました。盛況の中無事に法要を終えられましたこと心より感謝申し上げます。



ご導師(当山住職)がご参集いただいた方へ  
お彼岸によせてご法話をされている様子

お堂の内外で焼香をしている様子





(住職が天上天下の像に甘茶をかけている様子)

—  
降誕会ごうたんえ  
—

四月八日はお釈迦様の誕生日です。お誕生をお祝いする法会を降誕会といいます。

一般的には「花祭り」という名称で知られております。また、「灌仏会」ともいわれ、お釈迦様がお生まれになった際に竜神が降りてきて甘露の水を頭にかけてお祝いましたことに由来します。

各お寺では降誕会の行事でお釈迦様の像に甘茶をかけてお祝いするようになりました。

当山では4月2日(日曜日)に坐禅会の方々、並びに職員が集まり式を行ないました。

●本山：東京都府中市浅間町2-15-1 〒183-0001  
TEL.042-365-7676 FAX.042-336-3888  
URL <https://www.jikeiin.jp>

●足立別院：東京都足立区加平1-14-3 〒121-0055  
TEL.03-3628-7676 FAX.03-3628-7679

編集後記

▼ようやくコロナもおちついてまいりました  
お参りの方にもマスク無しの人々がちらほら  
いまだ油断は禁物ですね

癸卯水無月 合掌

慈 恵	夏季号	No. 83
発行所	令和五年六月一日	発行
発行者	永 田 恵 堂	
編集者	田 中 章 恵	
発行所	一八三〇〇〇一	
	府中市浅間町二十五十一	
	宗教法人慈恵院 編集部	
	〇四二一三六五七六七六	
印刷所	山一印刷有限公司	
	府中市浅間町三十四一九	
	〇四二一三六一一五二二二	