

## 「腎臓病とその背景因子」

**腎臓病は、いろんな疾患から影響を受けやすい病気です。**

腎臓病には多種多様の種類がありますが、先天的にかかるものと後天的にかかるもの大きく分けることができます。

先天性の腎臓病は、ご両親など家族から生まれながらにして遺伝したもので、これは遺伝したご本人も予防しようにもかなり難しいものがあります。一方、後天性の腎臓病は、生活習慣や感染症などから引き起こされることが多い疾患です。

腎臓病を引き起こしやすい疾患として特によく挙げられるものに、高血圧症や糖尿病があります。特に血圧のコントロールは、腎臓の機能に深く関係していることが最近判ってきました。しかし、食生活を改善すれば正常血圧になる人もいれば、高血圧になる原因がまったく分からず、食生活の改善だけではうまく血圧をコントロール出来ない人もいます。

この研究にご参加いただいている参加者の皆様には、毎日測定いただいた血圧を記載いただける CKD 管理ノートを半年に 1 度お配りしております。高血圧は、色々な他の病気を引き起こしかねません。高血圧の方はこの症状を軽く見ず、ご自身の日々の血圧を把握いただくためにも是非 CKD 管理ノートをご活用いただき、かかりつけ医の先生や管理栄養士と協力し、上手に血圧をコントロールしていただければと思います。



## 月に 1 度の受診が、健康への第一歩です。

### 参加者からの声

FROM-J に参加して心から感謝

埼玉県 榑原医院  
イニシャル: M.N.

私はこれまで長い間、糖尿病のためかかりつけ医で受診してきましたが、結果はあまりよくありませんでした。

この度、FROM-J に参加して管理栄養士の先生からご指導をいただき、全ての数値が改善されました。また、尿からも糖や蛋白も検出されなくなりました。CKD 管理ノートの記録についても具体的に御指導いただき、今では記録することが生活の一部になっています。管理ノートがなかったら運動も続かなかったと思います。

また、管理栄養士の先生との面談がなかったら、ここまで全ての数値が改善されなかったと思います。この事業は 3 年で終了とのことですが、終了後も希望者には管理ノートを配布してもらいたいと思います。今では生活の一部になっているのですから。

今回の研究に推薦して下さったかかりつけ医の先生をはじめ、多くの関係者の皆様に心から感謝申し上げます。



FROM-J 研究リーダー 筑波大学大学院人間総合科学研究科 山縣 邦弘

<お問い合わせ先>

FROM-J データセンター TEL: 0120-15-2664 (平日 9:00~17:30)

※参加ご辞退のお申し出と行き違いに本紙がお手元に届きました場合は、ご容赦ください。