

## 「肥満は腎臓病に影響するのですか？」

肥満は腎臓に負担をかける要因になります。



「肥満と慢性腎臓病」、一見まったく関係が無いように思われますが、実は肥満と腎臓には密接な関わりがあります。肥満になると体内の血液の量が増えます。そうすると、必然的に腎臓でろ過する血液の量も増えることとなります。つまり、肥満の人の腎臓は、肥満ではない人の腎臓に比べてたくさん働かなくてはならない訳です。よって、過度に働いた腎臓からは尿たんぱくが出る確率も高くなり、腎臓病になりやすいのです。

最近メタボリック・シンドローム(代謝症候群)という言葉をよく耳にするようになったかと思いますが、ウエストが男性 85 センチ以上、女性 90 センチ以上であれば疑ったほうが良いかもしれません。メタボリック・シンドロームは、腎臓病に限らず色々な生活習慣病を引き起こす可能性が非常に高いといわれています。

また、肥満度を確認するための目安として、BMI(Body Mass Index)と言われる、体重と身長から割り出される指標があります。この数値が 18.5~25.0 の範囲内であれば標準体型、そしてこの数値を超えてしまうと腎臓にも負担のかかる肥満体型であるといわれています。時々はこのような指標を利用して、ご自分の体調管理をしてみるのも良いのではないのでしょうか。

あなたの体のために、  
月に 1 度はかかりつけ医を受診しましょう

### 「世界腎臓デー」ってご存知ですか？

毎年 3 月の第 2 木曜日は、「世界腎臓デー(World Kidney Day)」です。

「世界腎臓デー」とは、腎臓病の早期発見と予防、腎臓病による負担が世界的に縮小することを目的に、国際腎臓学会(ISN: International Society of Nephrology)と米国腎臓財団(IFKF: International Federation of Kidney Foundations)が、2006 年に設立いたしました。

今年の「世界腎臓デー」は 2011 年 3 月 10 日(木)で、世界 6 大陸 100 力国以上の国々でさまざまな啓発キャンペーンが開催されます。毎年各国の医師やコメディカル(医療従事者)、患者様や患者様のご家族が主体となって、啓発活動を盛り上げています。

「世界腎臓デー」に合わせて皆様方も周りの方々と一緒に、いま一度腎臓に関する意識を高めていただけますようよろしくお願い申し上げます。



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。