

腎臓病 塩分過多に注意

腎友会が考える集い

宇部市腎友会（波多野幹人会長）主催の第30回腎臓病を考える集いが16日、福祉会館で開かれた。セントヒル病院の藤井善蔵院長が「あなたも慢性腎臓病かも知れない」をテーマに講演。腎臓病に関心のある市民や患者ら70人以上が聴講して知識を深めた。

慢性腎臓病は、初期にはほとんど自覚症状は無いが、放っておくとどんどん進行し、むくみ、貧血、倦怠（けんたい）感、息切れなどの自覚症状が現れる。悪化すれば人工透析や腎臓移植の恐れがある。成人の5人に1人が慢性腎臓病と推計され、新たな国民病とも言われている。

藤井院長は腎臓の仕組みや働き、慢性腎臓病の定義に加え、いかに脳卒中や心筋梗塞のリスクを高めるかを説明。塩分の取り過ぎが腎機能低下の大きな原因で、日本人の

塩分摂取量の多さを指摘した。「腎臓を健康に保つには食事の量と質、運動習慣に加え、塩分の取り方に注意することが必要」と説いた。（岡田）



慢性腎臓病について説明する藤井院長（福祉会館で）