

保健師だより

肥満は腎臓を悪くする？ 肥満と腎臓の関係性

全国的に肥満の方が増えています。特に20歳以上の男性は、40年前と比べて肥満の方が2倍に増えており、3人に1人が肥満という状況です。(厚生労働省「国民健康栄養調査」)

肥満とは？ 「肥満」とは「体脂肪組織に脂肪が過剰に蓄積した状態」のことで、肥満の判定にはBMI (Body Mass Index)の値が使われます。

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) 身長160cm、体重60kgの人は $60 \div 1.6 \div 1.6 = 23.4$ です。

- 日本肥満学会はBMI 25以上を肥満、35以上を高度肥満と定めています。統計上、BMI 22が最も死亡率・有病率が低いとされています。
- これまで「BMIは、単に身長に比べての体重の程度を示しており、疾患であるかどうかを判定するものではない」とされていましたが、肥満の方の増加に伴い、肥満と腎臓病の研究が進み、その結果、肥満は腎臓に負担を与え「慢性腎臓病」につながるということがわかってきました。

肥満はどうして腎臓に影響するのか

体重が増えると、体の様々な部位に脂肪がつきます。さらに、あまり知られていませんが、**血液量も増えます。**

血液の量は体重から計算ができます。
体重を13で割った数字が、あなたの血液量です。

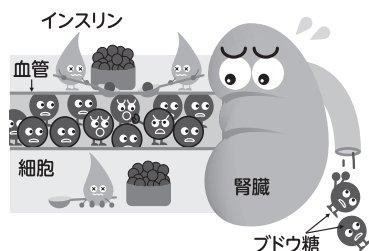
体重60kgの場合→ $60\text{kg} \div 13 = 4.6$ リットル

- 身長160cmの場合
BMI 22→体重56kg→血液量4.3リットル
BMI 25→体重64kg→血液量4.9リットル
BMI 35→体重90kg→血液量6.9リットル
BMI 22と25では0.6リットル、BMI 22と35では2.6リットルも違います。

腎臓は、体内の水分量や塩分量を一定に保つ重要な働きをする臓器です。血液中の老廃物や塩分等を「ろ過」し、血液をきれいな状態に整え、不要なものを尿として体の外に排出します。

血液の量が増えると、腎臓が「ろ過」する量が増えるため、腎臓は「働きすぎて過労」の状態が続きます。腎臓は負担が多くても頑張って働きますが、少しずつ弱っていきます。

腎臓には、体を健康に保つために様々なホルモンを作る働きもあります。腎臓が弱るとホルモンも減り、そうすると「慢性肝臓病」「貧血」「高血圧」「骨粗しょう症」といった疾患も起こってきます。腎臓を健やかに保つため、BMI 22前後の適正体重の維持に努めましょう。



肥満の予防・改善のために

① 定期的に体重を測りましょう。

まず体重の増加があるかを把握しましょう。体重の増加にいち早く気が付けば「元の体重に戻そう」という意識につながります。

② ながら食べは控えましょう。

テレビを見ながら、本を読みながら、ゲームをしながら……ついお菓子に手が伸びていませんか。特に年末年始等の余暇がある時は、お腹は空いていないのについ食べてしまいがちです。

③ 日ごろの食習慣を見直し、間食や夜食が多ければ減らしましょう

肥満の原因となるのは、多くの場合間食や夜食の継続です。甘い飲み物も毎日飲めば体重増加につながります。

④ 「ちょっとずつ」減らしましょう。

毎日100キロカロリー余分に食べていると、1年間で約5kg体重が増えます。逆に言えば、毎日100キロカロリー減らせば、1年で5kg減量できるということ！「ちょっと一口」を減らして、適正な体重を維持していきましょう。

健康長寿のまちづくり

寒い冬の時期の体調管理

高齢者は、冬になると寒さや乾燥による体調の変化が起こりやすくなります。入浴や外出、夜間のトイレなど、急激な温度変化は高齢者の体に負担をかける可能性があります。外気温の変化に体がすぐに対応できないことから、寒暖差の少ない環境づくりが大切です。

寒い時期に気を付けたいこと

ヒートショック

入浴時、寒い脱衣所で急に洋服を脱ぐと、体から熱の放出を防ぐため血管は収縮します。その後、すぐに暖かい浴室や湯船に入ると血管が広がり、血圧は急激に下がります。このような急激な血圧変動により、心疾患や脳血管疾患などの発症リスクが高くなります。入浴の際は、脱衣所や浴室を暖かくして入浴するようにしてください。また、熱い湯船に長時間入らないようにしましょう。

夜間トイレに起きる際も同様に、暖かい布団と外気温の差が大きいため血圧変動が起きやすくなります。また、トイレで排泄をすることにより、体から熱が放出されます。寝室にはガウンや靴下を準備し、トイレに起きる際は着用しましょう。

冬の寒さは高齢者の身体機能への負担が大きく、感染症や脱水が重症化しやすい傾向にあります。日頃からの体調管理で、寒い冬を乗り越えましょう。

感染症

空気が乾燥し、寒さにより室内の換気が不十分になりがちな冬は、インフルエンザや新型コロナウイルス感染者が増えます。うがい、手洗い、手指消毒、マスクの着用などの自己防衛に加え、居室の温度や湿度にも気を配りましょう。室温は20～22℃、湿度は50～60%を目安に、換気も忘れないようにしてください。食生活にも気を付け、免疫力が低下しないようにしましょう。

脱水

夏場に注意喚起される脱水ですが、実は冬場も注意が必要です。エアコンなどの利用により空気が乾燥し、※「不感蒸泄」が増えることが原因の1つです。夏に比べて汗をかかない、トイレに何度も行きたくない、喉が渇かないなどの理由で、水分摂取が少なくなることで脱水傾向になります。喉の渇きを感じなくても、こまめに水分補給をしましょう。

※「不感蒸泄」皮膚や粘膜、呼吸から蒸発する水分のこと。成人で1日約900ml～1ℓといわれています。



認知症サポーター養成講座を開催しました

今回開催した認知症サポーター養成講座は、広報による周知に加え、町内関係機関にお知らせをし、10名の方が参加されました。参加された方からは、「認知症になっても最後まで自分らしく生活したい」、「継続して学ぶ機会がほしい」といった感想がありました。

終了後、認知症サポーターの証であるオレンジリングと、事業所にはステッカーを配付しました。上毛町では今後もサポーターを増員し、認知症の方に優しい町づくりを目指していきます。



▲オレンジリング



▲ステッカー



▲養成講座の様子