

腎臓の老化とタキシフォリン

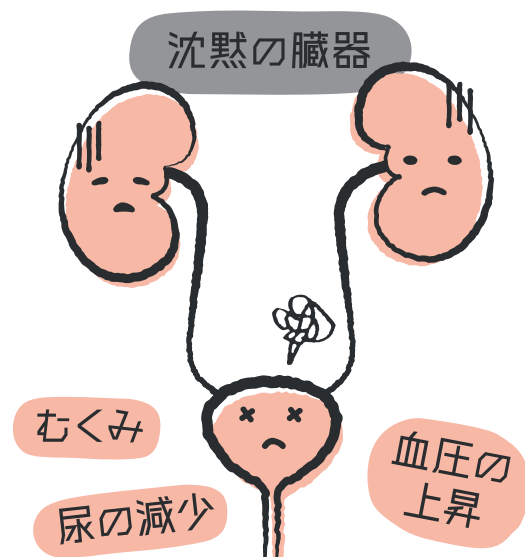
昨年の11月頃から、檀れいさんが出演して、“沈黙の臓器で、自覚症状のない慢性腎臓病、GFR値59以下の人はお医者さんにご相談”というCMが流れていることをご存じですか？

これは、腎臓病の初期は自覚症状がほとんどなく、むくみやだるさ、尿の減少などの症状が出た時は進行している状態であるため、早期に発見して早期治療につなげることが目的のひとつのようです。慢性腎臓病(CKD)は、あまり知られていませんが、GFR(糸球体ろ過量)が60ml/分未満の状態、または尿タンパクが3カ月以上続く状態を指し、成人の約8人に1人と推計されており、新たな国民病と言われています。腎臓は、血液中の老廃物や塩分をろ過し、身体から尿として排出する重要な役割を果たしています。このろ過機能を担うのが糸球体です。腎臓の糸球体は、一部が悪化しても他の部分はその機能を補うため、全体的な腎臓の機能が低下しないようになっています。しかし、年齢とともに糸球体の数が減少し、腎臓の働きが低下する可能性があります。働きが低下することにより、尿の排出が難しくなり、むくみやすくまり、余分な水分が体内に蓄積され、血圧が上昇するリスクが高まります。また、薬の成分が効率的に排泄されず、予期せぬ副作用が生じる可能性もあります。このように、腎臓も他の臓器と同様に加齢による機能低下が起こることがあるので、早い段階から予防につとめることが大切です。

では、どのように予防すればよいのでしょうか？

腎臓病の予防には、まず食生活において、バランスの取れた食事、カリウムを多く含む野菜の摂取を心掛け、過度な塩分と脂肪の摂取に注意が必要です。カリウムは体内の塩分排泄を助け、血圧を下げるのに役立つため、野菜だけでなく、豊富なひじき、昆布、バナナ、キウイフルーツなどもおすすめです。(カリウム制限が必要なのは慢性腎臓病が進行して腎臓の機能が半分以下に低下した状態の場合とされています。)

次に、生活習慣の対策としては、血液の循環を促進するウォーキングなどの適度な運動、適切な水分補給、我慢せずにトイレに行くことが大切です。また、ストレス、疲労、睡眠不足などの要因を避け、過度な飲酒や喫煙も控えるよう心がけましょう。さらに、感染症に対する対策(インフルエンザやコロナウイルス)も怠らないことが、腎臓に負担をかけないために重要です。



新しい日常の日々となりましたが、適度な運動、野菜や果物を中心にバランスのよい食事とともに、タキシフォリンを摂りながら、健康で快適な生活をお過ごしください。



タキシフォリンの腎保護に関するエビデンス；

ラットを用いた研究で、尿細管萎縮、炎症、線維芽細胞の筋線維芽細胞への分化、およびコラーゲン沈着の改善がみられた。¹⁾尿中微量アルブミン排泄量の増加、高血糖、脂質代謝障害を有意に抑制し、腎組織病変を軽減させた。²⁾

1) Phytomedicine,69 April 2020.

2) Phytomedicine,41, 1, 2018, 45-53