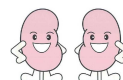




### 3月8日(木)は世界腎臓デーです!



### 知っていますか? 慢性腎臓病(CKD)

**①** 慢性腎臓病(CKD)って言われたんだけど、それってなんのこと?

**②** 腎臓の病気は様々あるのですが、慢性的に腎臓に何らかの障害がある状態を「慢性腎臓病(CKD)」と言います。蛋白尿とGFR60未満のどちらか、または両方が3カ月以上続く場合を慢性腎臓病(CKD)と定義します。

**慢性腎臓病の定義**

①蛋白尿など腎障害の存在を示す所見  
②腎機能低下(糸球体ろ過量: GFR60ml/分/1.73m<sup>2</sup>未満)  
…①、②どちらか、または両方が3カ月以上持続する

**③** eGFR(推算糸球体ろ過量)は、腎臓の糸球体というところで1分間にろ過される血液量(水分量)を推測する値で、腎臓の働きの指標となります。20歳前後の健康な人のeGFRがほぼ100であるため、eGFRを測定する事でいまの腎臓の働きが若い健康な時に比べ何パーセント程度であるかがわかります。

健診で腎臓の働きまでわかるんですね。  
でも…どこも何ともないし、放っておいてもいいかなあ

**④**

**⑤** 日本では、成人の8人に1人は慢性腎臓病と推測されています。ただし、多くの方は自覚症状がないため、大したことはないかと放っておいてしまうんです。自覚症状が出て病院を受診した日に医師から「腎臓の機能がひどく低下しています。すぐに入院して下さい。明日から透析を開始します」と言われる人も実際にいるんですよ。日本で透析を受けている人は30万人、450人に1人が透析を受けているんです。

それは大変だ。自覚症状がないからと安心してはダメだね。

**⑦** さらに、慢性腎臓病は透析を必要とするだけでなく、心筋梗塞や脳卒中などの病気になりやすいこともわかってきました。

えっ?! 透析になるだけじゃなく、脳卒中も。

**⑧**

**⑨** 慢性腎臓病は、もう治らないの?

腎臓病の治療法がわかってきました。しっかり治療すること、生活習慣に注意することで、治すことや悪化を防いだり、少なくとも悪化スピードを遅くすることができるんです。何事も早期発見、早期治療が一番です。

**⑩**

**⑪** 病院に行った方がいいんですか?

かかりつけ医か、近くの内科を受診しましょう。さらに詳しい検査で、治療する必要があるか、経過をみていく必要があるか、腎臓専門医に紹介すべきか判断します。腎臓病の悪化原因になりやすい糖尿病や高血圧などがあれば、血糖値や血圧を下げる治療が必要になります。

**⑬** そう言えば、健診で血圧が少し高いと言われましたが、血圧と腎臓は関係しているんですね。早めに病院に行ってください。

**⑭** それ以外にも日常生活で注意して欲しいことがあります。詳しくは裏を見てくださいね。

**8人に1人が慢性腎臓病!?**

### 腎臓をいたわるポイント

**①** 必要な薬以外は飲まない・使わない  
薬やサプリメントの中には腎機能を悪化させるものがあります。

**②** 肥満の解消 (BMI 2.5未満)  
体重が増える→腎臓の血管に負担をかけます。

**③** 血圧管理 (CKDの人は130/80mmHg未満)  
高血圧は腎臓の血管に負担をかけます。

**④** 血糖管理  
糖尿病が悪くなると、腎臓を傷めます。

**⑤** 脂質管理 (LDLコレステロール120mg/dl未満)  
LDLコレステロールは動脈硬化をすすめる、動脈硬化は腎臓にも影響します。

**⑥** 減塩に努める (3g以上6g未満/日)  
塩分の取り過ぎは、高血圧を介して、もしくは直接腎臓を傷めます。

**⑦** 禁煙、適正飲酒  
ビール500ml、日本酒1合程度、多量飲酒は血圧を上げます。

**⑧** 排尿を我慢しない  
排尿を我慢すると  
①膀胱に尿がパンパンに溜まる→腎臓に尿が逆流する→腎内の圧が上昇して傷つく  
②膀胱に細菌が溜まる→尿中の細菌が腎臓に逆流する→腎臓で炎症をおこす

**⑨** 適切な水分摂取を心がける  
サウナ・発熱・多量の発汗・下痢・嘔吐時には特に水分摂取を心がける

**⑩** ウォーキング程度の適度な運動をする

**⑪** 風邪をひかない (体を清潔にする)  
風邪を引く(細菌・ウイルス感染)→糸球体で細菌・ウイルスの免疫反応→糸球体が傷つく  
慢性腎不全の人は免疫力が低下しており感染が重症化しやすいためインフルエンザなどの予防接種を受ける

**⑫** 早寝早起き・十分な睡眠・休養をとる

**⑬** ストレスをためない