



慢性腎臓病(CKD)について



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目94番4 Tel0857-23-4841

『腎臓の働き』

腎臓は、そらまめのような形をした握りこぶしくらいの大きさで、腰のあたりに左右対称に2個あります。1個が150gほどの小さな臓器ですが、心臓から送り出される血液の20%以上が流れており、毎日200ℓもの血液をろ過し、老廃物を尿として体外に排泄します。そして、きれいになった血液を心臓に戻すといった体の中をきれいに保つ働きをします。その他にも、体液の量や浸透圧・血圧の調整を行ったり、血液を作るホルモンを分泌する、骨を健康に保つといった多くの働きもします。

『慢性腎臓病とは』

慢性腎臓病とは慢性的(3ヶ月以上)に持続するすべての腎臓病を指します。慢性腎臓病により腎機能が低下してくると、命を守るため透析治療が必要となってきます。また、慢性腎臓病の進行に伴い心臓や脳血管の病気が増え、実際のところ透析治療が必要になるよりも先に、心筋梗塞や脳卒中などのため亡くなる方も少なくありません。

あまり聞きなれない病名かもしれませんが、日本では成人の8人に1人にあたる1330万人の方が慢性腎臓病と推測されています。生活習慣病との関連も深く、誰もがかかる可能性のある身近な病気であり、非常に危険な病気として近年急速に注目されている病気でもあります。

『原因』

高血圧

糖尿病

脂質異常症

○肥満 ○喫煙 ○加齢
○慢性腎臓病の家族歴
○過去の健診における尿検査値異常や腎機能異常



腎機能が低下し、慢性腎臓病になると、脳卒中や心筋梗塞を起こすリスクが非常に高まることが明らかになっています。そのリスクは慢性腎臓病でない人の**約3倍**にまで高くなると言われています。

腎機能の低下が進めば進む程、脳卒中や心筋梗塞を起こすリスクが高まるので、できるだけ早い段階で発見し、それ以上悪くしないようにする必要があります。



脳梗塞

慢性腎臓病
により
リスク約3倍



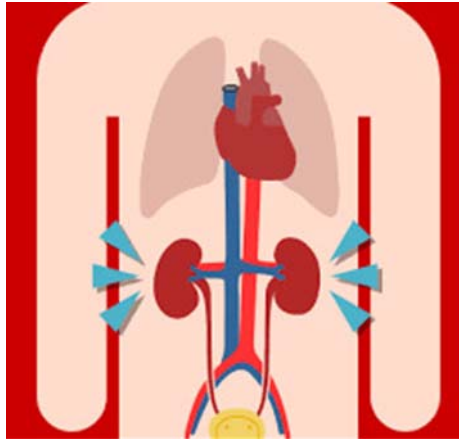
心筋梗塞

<裏面もご覧ください>

『慢性腎臓病の症状と診断』

診断

- 蛋白尿などの尿異常、画像診断や血液検査、病理所見で腎障害の存在が明らかな状態
- 推算糸球体ろ過量(eGFR)が60ml分1.73m²未満



症状

- 夜間尿
- 多尿
- 高血圧
- 貧血
- むくみ
- 尿毒症 など

慢性腎臓病は悪化するまで自覚症状が出ない病気です。自覚症状が出る頃には腎機能が低下し、腎臓が悲鳴をあげている状態です。健康診断で蛋白尿や腎機能低下がわかったら、きちんと受診し、生活習慣の改善等に取り組みましょう。

『慢性腎臓病予防のために』

慢性腎臓病の発症・進行を抑える生活習慣は、メタボリックシンドロームと共通しています。すなわち、これらの生活習慣を改善すれば、慢性腎臓病をはじめ、様々な病気の予防につながります。まずは生活習慣から見直していきましょう！

〈生活習慣編〉

喫煙：喫煙は慢性腎臓病の発症・進行に関与していると考えられます。また、脳卒中や心筋梗塞の原因にもなります。慢性腎臓病の原因や程度にかかわらず、現在喫煙している方は禁煙しましょう。

肥満：とくに内臓脂肪がおなかにたくさんついている腹部肥満では、蛋白尿や腎機能低下を起こしやすいので、適度な運動などに取り組みましょう。

飲酒：適度な飲酒は危険因子とはなりません。しかし、過度な飲酒は糖尿病や高血圧の悪化につながります。飲酒は適量に抑えましょう。

運動不足：糖尿病や高血圧の発症を抑えたり、適正な体重を維持するためにも運動が効果的です。自分の体力や体調に合わせて、ウォーキングなどの適度な運動を定期的に行いましょう。

ストレス：ストレスは、血圧コントロールや慢性腎臓病に悪影響を及ぼします。過労を避け、十分な睡眠をとるよう心がけましょう。

〈食事編〉

塩分：塩分を摂り過ぎると体に水分がたまり、血圧が上がったりむくみが出たりします。高血圧になると腎臓に負担がかかるので、塩分の摂取を制限する必要があります。

蛋白質：蛋白質は体をつくるもとになる大事な栄養素ですが、蛋白尿が出ている方などでは、蛋白質を制限する必要があります。

リン・水分・カリウム：症状に合わせて、摂取を制限する必要があります。

エネルギー：エネルギー摂取量は通常の成人と同様です。腹八分目程度のバランスのよい食事を心がけましょう。ただし糖尿病ではカロリー制限が必要です。

