

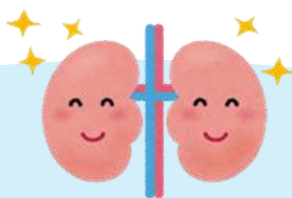
見逃したくない！腎臓からのSOS



CKDという言葉、耳にしたことはありますか？
現在日本では、成人の約8人に1人がCKD【慢性腎臓病】であり、CKDは新たな「国民病」と言われ、注目されています。
今回はこのCKDについて詳しくみていきましょう！

腎臓はなにをしているの？

腎臓は健康に生きていくために、体内のバランスをとってくれる臓器です。
腎機能が低下すると、余分な水分や老廃物が体内に蓄積され、体内のバランスが崩れてしまい、生命や生活の質に重大な影響を与えます。



血液中の老廃物や塩分を尿として排泄します

体内の水分量やイオンバランスを調整します

血圧を適正にコントロールします

血液の生成を促すホルモンを分泌します

ビタミンDを活性化させ、骨を丈夫にします

CKD【慢性腎臓病】とは

慢性糸球体腎炎、糖尿病性腎症、腎硬化症など、慢性的な腎疾患を総称してCKD【慢性腎臓病】と呼びます。CKDはゆっくりと進行し、腎機能は徐々に失われていきます。

CKDの定義

CKDは、下記①・②のいずれか、または両方が3ヶ月以上続いている状態です。

①腎障害の疑い

- ・尿検査異常(尿蛋白など)
- ・画像検査異常 等



②血液検査

eGFR: 60未満



※eGFR(推算糸球体ろ過量):クレアチニン値・性別・年齢からGFR(糸球体ろ過量)を推計したもの

CKDの症状

CKDの初期は自覚症状がほとんどないので、気づかない間に腎機能が悪化していることが多いです。CKDが進行すると、下記の症状がでてきます。

むくみ



夜間多尿



倦怠感



貧血



息切れ



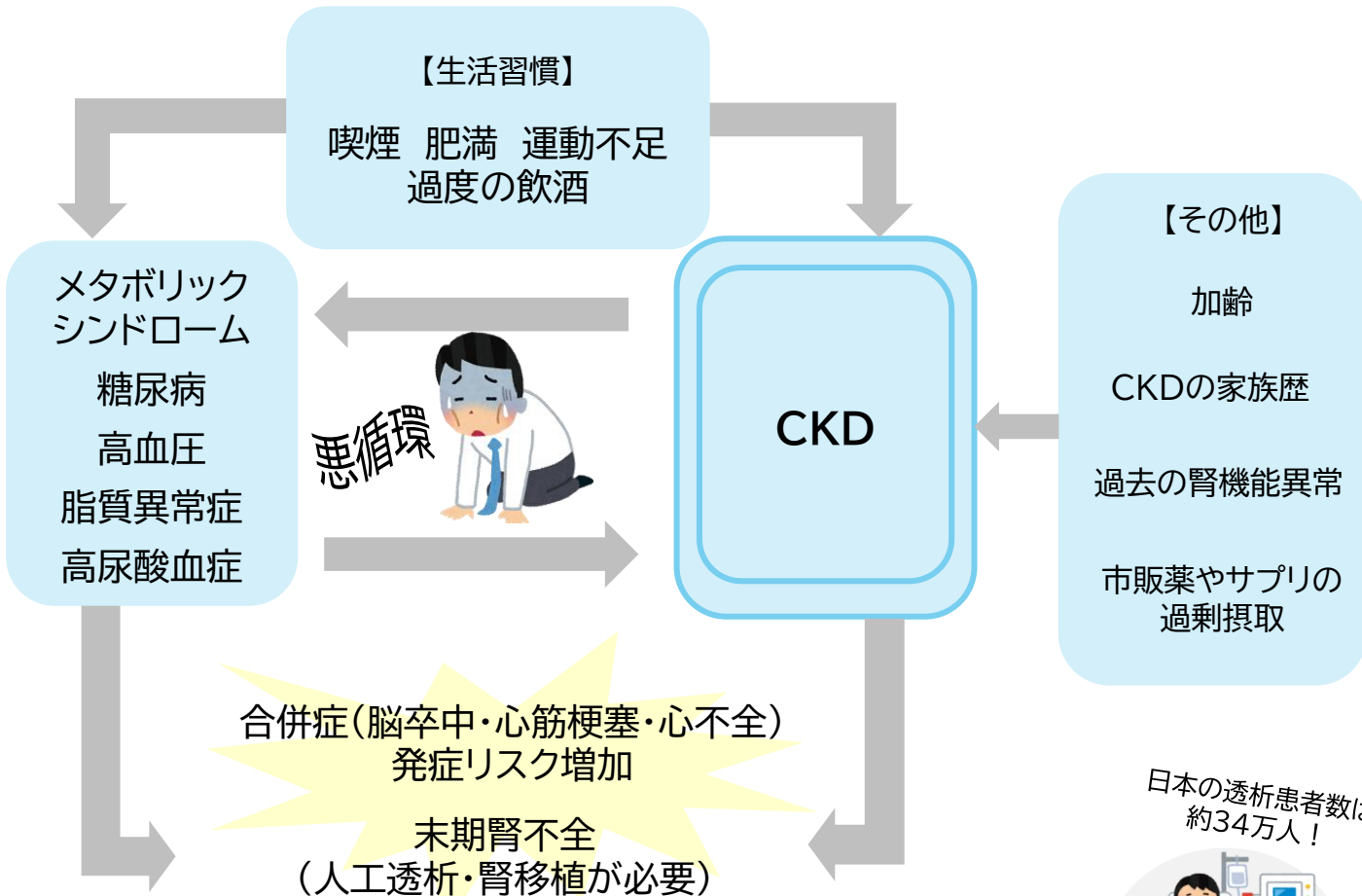
生活習慣病の方はCKD予備軍です

CKDの原因

CKDの原因として特に多いのは、生活習慣病である糖尿病と高血圧です。

また、生活習慣はCKDの発症に密接に関わっています。

CKDが進行すると、末期腎不全となり透析治療が必要になるだけでなく、脳卒中や心臓病発症リスクも上がります。



日本の透析患者数は
約34万人!



透析が必要なほど腎機能が低下してしまうと、腎機能を元に戻すことはできません。透析治療は一生必要になります。

CKD予防のために

二次検査を受けましょう

腎臓のSOSは検査結果から！

自覚症状がなくても、下記の項目に異常があった場合は二次検査を受けましょう。腎機能が悪化する前に対処することが重要です。

検査項目は下記をチェック ✓

尿蛋白	クレアチニン値	eGFR	尿潜血	尿素窒素(BUN)
腎臓に障害が起きたり再吸収が低下すると、尿中に蛋白が漏れ出てきます。	血液中の老廃物で、腎臓のろ過機能が低下すると値が高くなります。	腎臓がどれくらい老廃物を尿へ排泄できるか示す腎機能の指標です。	腎臓や尿の通り道に障害があり、血液が尿中に漏れ出している状態です。	たんぱく質が分解される時にでる老廃物で、腎機能が低下すると値が増加します。

生活習慣の改善をしましょう

暴飲暴食はしない



過度の飲酒や、塩分・たんぱく質のとりすぎは腎臓に負担をかけます。

肥満の解消



肥満になると腎臓に流れる血液量が増えるため、腎臓に多くの負担がかかります。適正体重を維持しましょう。

禁煙



喫煙は腎機能を低下させます！

適度に運動をする



血糖・血圧を正常に保つ効果があります。また、適正体重の維持のために運動することは重要です。

水分摂取



水分補給(2L/日以上)して排尿すれば、腎臓の負担は少なくなります。

ストレスをためない



ストレスや疲労は腎臓にも負担がかかるので、睡眠・休養はしっかりとりましょう。

【薬剤を服用するときの注意点】

鎮痛剤などの市販薬やサプリを長期間飲み続けたり、必要のないお薬を飲んだりすると腎臓の機能が低下します。服用が長期間になる場合は、定期検査を受け医師に相談しましょう。

生活習慣病はきちんと治療しましょう

特に血圧・血糖管理は重要です！

糖尿病・高血圧・脂質異常症・高尿酸血症などの生活習慣病は、きちんと治療することでCKDの発症予防や重症予防につながります。健診で異常があれば受診し、内服や通院は自己判断で中断しないようにしましょう。

