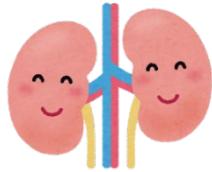


保健師だより

腎臓を労わる生活を

現在、日本では約1,330万人が慢性腎臓病(CKD)と推測されています。成人の約8人に1人が該当し、「新たな国民病」とも言われています。どんな病気でも予防と早期発見が重要ですが、CKDもその一つです。今回はCKDの概要と腎臓を労わる生活習慣をお伝えします。



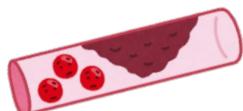
【腎臓の働き】

主には、血液をろ過し体内に生じた老廃物をこし取り、尿をつくるフィルターの役割を担っています。さらに、以下のような体内環境の調整にも関わっています。

- 体内の水分・電解質の調節
- 血圧を調節するホルモンや赤血球をつくるホルモンの分泌
- タンパク質の代謝によって生じる老廃物の排泄や、骨をつくるホルモンの分泌など

【CKDって何?】

CKDは、腎臓の働きが徐々に低下していく様々な病気の総称で、「①腎臓の障害(尿蛋白など)、または②糸球体ろ過量(GFR)60ml/分/1.73m²未満の状態が、いずれかまたは両方3ヶ月以上続くこと」と定義されています。



高血圧・糖尿病の方はCKDになる可能性が非常に高い

高血圧

血圧が高い状態が長く続くと、血管が傷つきやすくなり、動脈硬化を引き起こす。これにより腎臓の血管もダメージを受け、腎硬化症を発症しやすくなる。

糖尿病

糖尿病の三大合併症のひとつである糖尿病性腎症は、腎機能の低下を引き起こし、やがてCKD(慢性腎臓病)へと進行することがある。

【CKD重症度分類表】

eGFR(ml/分/1.73m ²)		尿蛋白		
		(-)	(±)	(+以上)
G1	90以上	正常	軽度	中等度
G2	60~89			
G3a	45~59	軽度	中等度	
G3b	30~44	中等度		
G4	15~29		高度	
G5	15未満			

(参考:日本腎臓学会編 CKD 診療ガイドライン)

eGFR(推算糸球体ろ過量)

血液検査でわかる「血清クレアチニン」の値から、腎臓がどれくらい老廃物を尿として排出できるかを推測した数値。数値が低いほど、腎機能が低下していることを示す。

尿蛋白

尿の中にタンパク質が含まれているかを調べる検査。通常は「陰性(-)」だが、腎機能が低下すると尿中にタンパクが漏れ出し、陽性(+)となることがある。

【CKD が進行すると】

初期では自覚症状はありません。進行すると、夜間尿、倦怠感、動悸・息切れ、貧血、むくみなどが現れることができます。重症化すると腎臓の機能が低下し、人工透析が必要になることもあります。日本の透析患者数は 2022 年のデータで約 34 万人、最も多い原因是糖尿病性腎症で、全体の約 40% を占めています。

また、CKD は脳卒中や心筋梗塞などの重大な危険因子であることもわかっています。



【腎臓を労わるために今からできること】

◇減塩

塩分を摂りすぎると体内の塩分濃度が高くなり、それを排出しようとして腎臓の糸球体に過剰な負担がかかります。また、高血圧を引き起こし腎機能の低下を早める原因となります。高血圧がある人は 1 日の塩分摂取量 6g 未満に抑えることをを目指しましょう。そうでない人も、予防のために減塩を意識することが大切です。

◇禁煙

喫煙は CKD 患者の蛋白尿を増やし、腎機能の低下を早める原因になります。1 日 20 本喫煙する人は、非喫煙者に比べて末期腎不全になるリスクが 2 倍以上ともいわれています。



◇適正体重を維持する

脂肪細胞から産生・分泌される物質が腎臓に負担をかけ、腎機能を低下させるといわれています。特に内臓脂肪型肥満ではアルブミン尿（蛋白尿の一種）が出やすくなることが知られています。肥満の人は糖尿病や高血圧を併発しやすく、それが腎機能悪化にもつながります。

◇こまめに水分補給しトイレを我慢しない

腎臓には体の水分量を調節する働きがあります。適度な水分補給を行わないと脱水症状を引き起こし、腎臓に負担がかかります。暑い日や運動時には、意識して水分をとるようにしましょう。ただし、すでに腎機能が低下している場合は、水分摂取量について医師に相談することが大切です。



◇運動を習慣化する

近年、「CKD 患者では、運動習慣がない人に比べて運動習慣がある人の方が全死亡率が低く、血液透析への移行も遅くなることが示されている」という研究結果が報告されています。日本腎臓学会でも、病気の進行状況や体調に合わせた運動を奨励しています。ただし、通院中の人は、適切な運動強度について主治医に相談してから行うようにしましょう。



◇鎮痛薬(非ステロイド系消炎鎮痛剤)を長期服用しない

痛みを和らげるために使われる「NSAIDs(非ステロイド系消炎鎮痛剤)」は糸球体血流量を減少させ腎障害を悪化させる恐れがあります。市販薬でも注意が必要です。必要以上に多く使ったり、痛みが治まっても漫然と使い続けたりしないようにしましょう。