

～健康管理だより～



第28回は、「CKD:慢性腎臓病」について考えてみたいと思います。

皆さんは「CKD」という病気を聞いたことがありますか。生活習慣病の増加を背景に、CKDが増加しています。現在日本で約1330万人、成人の8人に1人がCKD患者という計算になり、決して珍しい病気ではありません。これを機に、CKDという病気について学びましょう。

◎CKD(慢性腎臓病)とは

腎臓の働き(eGFR)が健康な人の60%以下に低下するか、あるいは尿たんぱくが出るといった腎臓の異常が続く状態を言います。

※eGFRとは、血清クレアチニン値から計算される腎臓の働きを示す指標のことです。



◎CKDになりやすいのは?

肥満や糖尿病などの生活習慣病とCKDは大きく関係しています。生活習慣を改善することで、CKDの予防に繋がります。

脂質異常症

動脈硬化など心血管疾患の危険因子でも知られています。糸球体の動脈硬化も促進されるため、CKDの危険性が高まります。

糸球体とは…腎臓にある細かい血管の集まり

肥満

内臓脂肪型肥満はCKDの危険因子である糖尿病や高血圧などの原因になります。適切な体重管理が必要です。



高齢

加齢によって腎機能が低下するため、若年層よりもCKDになる可能性が高くなります。

糖尿病

糖尿病はCKDの最大の原因であり、糖尿病性腎症は透析治療が必要となる病気の第1位となっています。



その他

- ・薬を常用している
- ・膠原病や尿路感染などの病気がある
- ・家族にCKD患者がいるなど



高血圧

血圧の高い状態が続くと、腎臓の血管が傷んで腎機能が低下します。腎機能が低下すると高血圧が悪化するという悪循環の関係にあります。

喫煙

喫煙は血圧を上昇させ尿たんぱくが出やすくなります。また、タバコに含まれる成分が腎臓の血管を傷つけることで機能低下につながります。



◎CKDを早く見つけるために

CKDは初期症状がほとんどなく、むくみ・だるさ・貧血・食欲不振などの症状が現れた時には、すでに病気が進行しています。腎臓はあるレベルまで悪くなってしまうと、元に戻ることはありません。放置しておくとう工透析が必要になる場合もあります。早期発見し、進行予防に努めるためにも、健康診断等をうまく活用し、定期的に血液検査や尿検査を受けましょう。

血液検査⇒血清クレアチニン(値)・・・血液中にある老廃物の一種です。腎臓が正常に働いている場合は、ほぼすべて尿中に排泄されるので、血液中のクレアチニン量が高い場合は、腎機能の低下を疑います。



尿検査⇒尿たんぱく・・・腎臓に障害があると血液中のたんぱく質が尿に漏れ出し、尿中にたんぱくが出現します。



※これらの項目で異常が指摘された場合は放置せずに受診し、医師の指示に従っていただくことが大切です。

*かかりつけ医をお持ちの方は主治医にご相談ください。