



2015. 6. 15 No. 49

JA静岡厚生連清水厚生病院医療協力部門

慢性腎臓病について (CKD)

慢性腎臓病(CKD)の患者数は、全国で約 1,330 万人(成人の 8 人に対して 1 人)と推計されており「新たな国民病」といわれています。

生活習慣病(高血圧・糖尿病)やメタボリックシンドロームとの関連も深く、誰もがかかる可能性のある病気です。

腎臓は体を正常に保つ重要な役割を担っているため、慢性腎臓病(CKD)によって腎臓の機能が低下し続けることで、様々なリスクが発生します。

● 腎臓はどんな働きをしているか

腎臓はそら豆のような形をした握りこぶし位の大きさの臓器で、腰のあたりに左右対称に 2 個あります。

腎臓 1 個 150gほどの大きさですが、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もの血液をろ過して老廃物を尿として体外に排出し、体の中をきれいに保っています。

<腎臓の主な働き>

- 1、 体内の血液をろ過して、老廃物や余分な水分を体外に排泄する。
- 2、 血液中の水分と、ミネラルのバランスを保つ。
- 3、 血圧を調整する。
- 4、 赤血球の産生に必要なホルモンをつくる。
- 5、 骨を健康に保つのに必要なビタミンを活性化させる。

● 慢性腎臓病(CKD)ってどんな病気

CKD の初期症状は自覚症状が殆どありません。CKD が進行すると、夜間尿・むくみ・貧血・倦怠感・息切れなどの症状が現れてきます。

これらの自覚がされるときは、すでに CKD がかなり進行している場合が多いといわれています。

定期的に健康診断を受け、尿や血圧の検査をすることが CKD の早期発見に繋がります。

<尿タンパク>

腎臓に障害があると血液中のタンパク質が尿に漏れ出します。

<血清クレアチニン>

血清クレアチニンとは、血液中にある老廃物の一種です。腎臓の働きが悪くなると尿中に排泄されずに血液中に留まっています。そのため血清クレアチニン値が高いということは、腎臓のろ過や排泄がうまくいっていないと判断できます。当院の基準値は、0.4~1.1mg/dℓです。

その指標となるのが、推算糸球体ろ過量(eGFR)です。eGFR は血清クレアチニン値と年齢から調べることができます。これは、腎臓にどれくらい老廃物を尿へ排泄する能力があるか示しています。この値が低いほど腎臓の働きが悪いということになります。

● あなたの腎臓は大丈夫？ チェックしてみましょう

1. タバコを吸う
2. 肥満がみだ
3. 血圧が高め(収縮期血圧 130 mm Hg 以上、拡張期血圧85mm Hg 以上)
4. 塩分が多い食事が好き

1~4 に当てはまる数が多い人は要注意！

5. 夜中にトイレに起きるようになった
6. 家族の中に腎臓病の人がいる
7. 健康診断でタンパク尿を指摘された
8. 体がむくむ

5~8 でチェックが一つでもある人は、医療機関で相談すると良いでしょう。