

# 健康だより

## <慢性腎臓病(CKD)>

### <慢性腎臓病は「新たな国民病」>

慢性腎臓病(CKD)は、腎臓の機能が低下し、腎臓が障害を起こした状態です。

2002年にアメリカで病気概念が提唱され、2006年から日本でも国の取り組みが始まりました。

腎臓は、体の中の老廃物を尿として排泄し、血液をきれいに保ってくれる大切な臓器で、体にとって肝腎要の内臓です。肝臓と同様「沈黙の臓器」であるため、自覚症状が現れにくいので発見が遅れ、進行した腎不全となり、人工透析の導入に至ってしまう恐れがあります。

日本では、透析患者は全体で27万人を超え、毎年1万人ずつ増え、2010年には30万人を超すことが確実視されています。その背景にあるCKD患者は1330万人で、予備群も含めると2000万人にもなると推定されています。

CKDは、透析患者の予備群になるだけでなく、軽い腎臓病でも、心筋梗塞や心不全、脳卒中など血管障害の発生率が高くなることが分かっています。

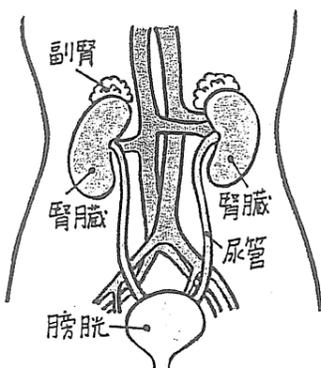
#### ● 腎臓の役割

**体液の濃度の調整**  
 体液中のカリウムやカルシウム、ナトリウムなど電解質の過剰分を尿で排泄し、濃度を一定に保っている

**赤血球数の調節**  
 赤血球の生成にかかわるホルモン(エリスロポエチン)を産生し、赤血球の数を調節している

**血圧の調整**  
 腎臓の糸球体は、血圧を利用して血液をろ過しているため、糸球体に入ってくる血液の量によって血圧を調整している

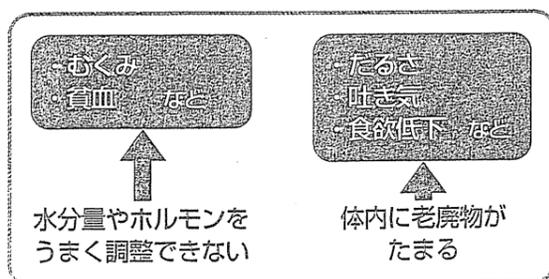
**老廃物の排泄**  
 血液中の老廃物(たんぱく質が体内で利用された後の残りかすなど)を尿の中に排出する



#### ● 原因となる病気

- 1・糖尿病性腎症\*\*第1位
- 2・慢性糸球体腎炎
- 3・高血圧による腎硬化症

#### ●慢性腎臓病の自覚症状●



### <慢性腎臓病とは>

「尿検査などで腎臓に明らかに障害が認められる」「腎臓の機能が60%未満に低下している」の2つのうち、どちらか、あるいは両方が3ヶ月以上続く場合をいいます。

腎臓病を早期に発見するには、尿検査が大切です。

#### ● 蛋白尿は重要なサイン

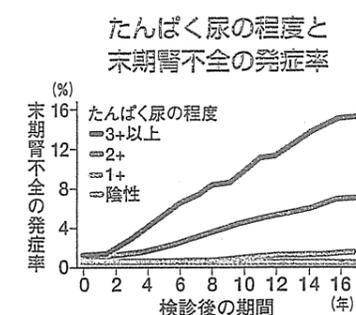
健康な人でも尿にはわずかにタンパクが出ています。特に激しい運動をした後、発熱時、ストレスがかかった時、長い間立っていたときは、尿にタンパクが出るがありますが、これは病気ではありません。

特に「糖尿病」「高血圧」「脂質異常症」「膠原病」「肝炎」「尿路の病気」などがあつたり、「肥満」「消炎鎮痛剤を常用」「家族に慢性腎臓病の人がいる」「60歳以上」に該当する人は注意が必要です。



尿の異常は、自分でもチェックできることで、日ごろから尿を観察することが大切です。健康なときの尿の色は、黄褐色をしています。しかし、褐色の場合、血液が混じっている「血尿」の可能性もあります。また、排尿後、水で流しても消えないほどの泡立ちが見られたら、たんぱく尿の可能性があらわれます。血尿もたんぱく尿も、腎臓の異常を知らせるサインです。できるだけ早く内科を受診し、腎機能を調べる検査を受けるようにしてください。

自分でできる尿チェック



住民検診で調べたところ、たんぱく尿の程度が重いほど、その後、透析療法を必要とする末期腎不全を発症する率が高い。

(Iseki K, et al. Kidney Int. 2003)

#### ●慢性腎臓病の予防策

予防のカギは、食べ過ぎないこと、適度な運動などの生活習慣です。メタボリックシンドロームとも深く関わっています。

#### 暴飲暴食は避ける



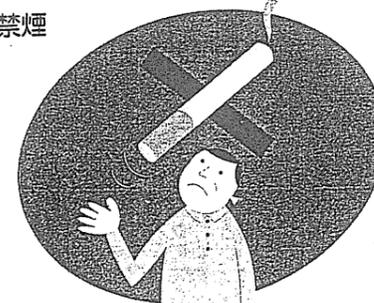
#### 塩分過多、動物性脂肪の多い食品は適度に



#### 自分に合った運動をする

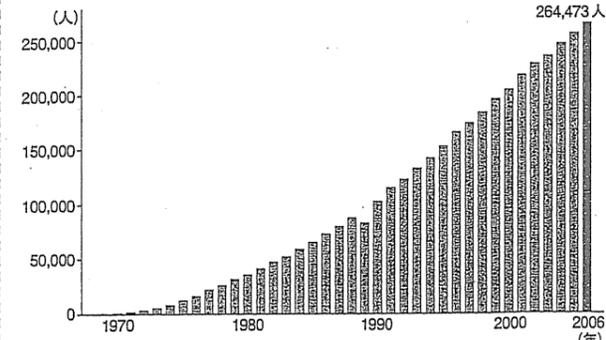


#### 禁煙



毎年3月 第2木曜日は「世界腎臓デー」

#### 国内の慢性透析患者総数の推移



#### 透析導入原疾患

(2006年・透析導入患者数3.5万人)

1位	糖尿病性腎症	42.9%
2位	慢性糸球体腎炎	25.6%
3位	不明	9.9%
4位	腎硬化症	9.4%
5位	多発性嚢胞腎	2.6%

