

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の概念が提唱され、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いため発見が遅れ、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

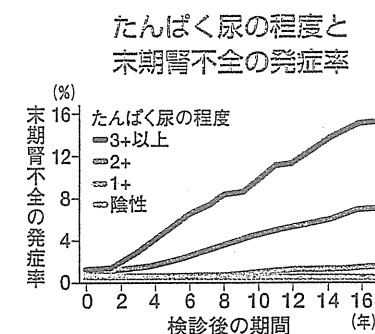
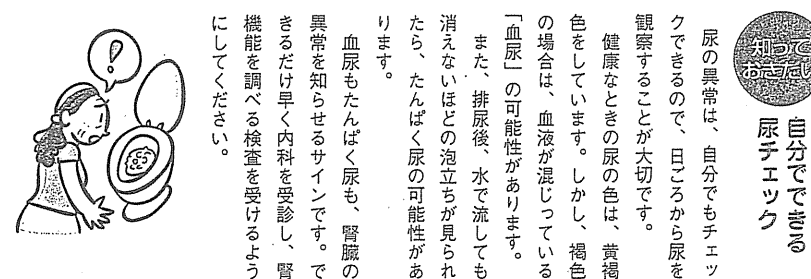
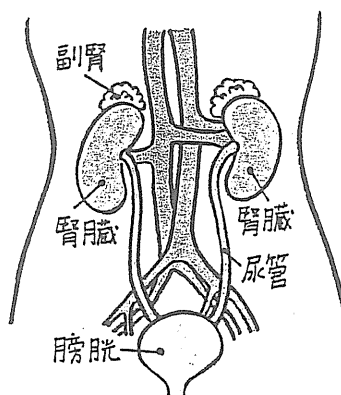
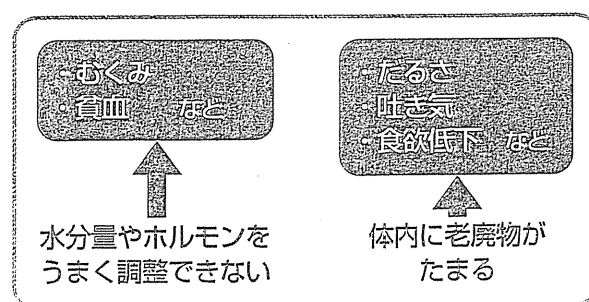
血圧の調整
 腎臓の糸球体は、血圧を利用して血液をろ過しているので、糸球体に入ってくる血液の量によって血圧を調整している

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がすなど）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●



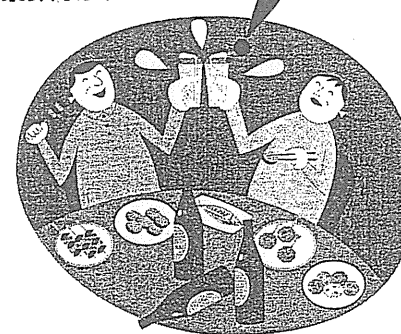
住民検診で調べたところ、たんぱく尿の程度が重いほど、その後、透析療法を必要とする末期腎不全を発症する率が高い。

(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。

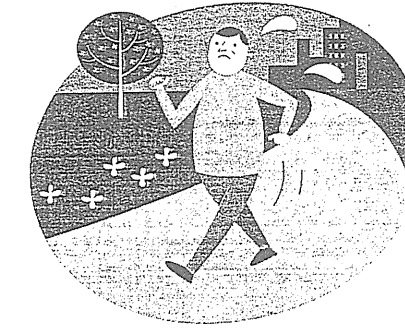
暴飲暴食は避ける



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

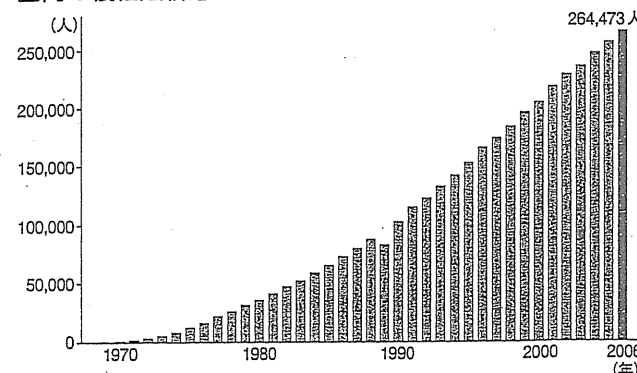


禁煙



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



日本透析医学会編 図説 わが国の慢性透析療法の現況(2006年12月31日現在)より引用、改変

透析導入原疾患

(2006年・透析導入患者数 3.5 万人)

1位	糖尿病腎症	42.9%
2位	慢性糸球体炎	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%

