

成人の8人に1人がかかっている

慢性腎臓病



を知ろう

「肝腎要」という言葉があるように、腎臓は人間が生きていくうえで欠かすことができない臓器です。今回は、腎臓の役割を紹介します。知識を深め、慢性腎臓病を予防しましょう。

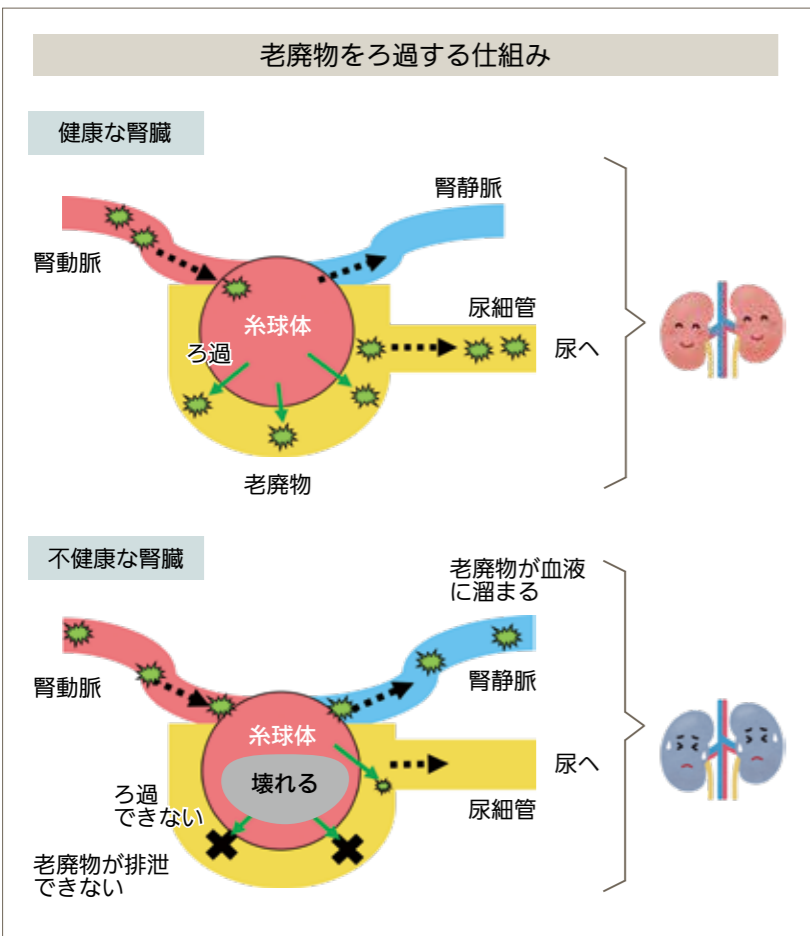
健康推進課 026-2111 (内線2809)

慢性腎臓病とは

現 在、成人の8人に1人が慢性腎臓病に罹患しているといわれています。

慢性腎臓病の進行

糖 尿病や高血圧、動脈硬化症などによって糸球体の細い血管が傷つき、壊れていくと、腎臓のろ過機能が悪くなります。ろ過できないと、尿を作ることができず、血液中の不要なものを尿に捨てることができません。老廃物や水分が体内に溜まってしまい、体を正常な状態に保つことができなくなってしまう。



慢性腎臓病とは、腎臓の働きが低下した状態や、尿の中にたんぱくが漏れ出してしまう状態（たんぱく尿）の総称です。慢性腎臓病になってもかなり悪くなるまで自覚症状はほとんどありません。

慢性腎臓病に注意が必要な理由

腎機能が低下すると、次のことに注意が必要です。
 ・心筋梗塞や脳梗塞の発症リスクが大きくなる
 ・腎機能が失われるほど悪化すると人工透析が必要になる
 そのため、慢性腎臓病は予防や悪化を防ぐことが大切です。

進行ステージ

下の表は、慢性腎臓病の進行ステージと、そのときの腎臓の状態を示したものです。慢性腎臓病は、大きく五つのステージに分けられます。第1期から3期であれば腎機能は回復できますが、第4期以降は回復が難しいとされています。健康診断の結果を手元に用意し、「eGFR（推算糸球体ろ過量）」の値を表と照らし合わせて、自身の腎臓の状態を確認してみましょう。

ステージ	腎機能は回復可能			腎機能の回復は難しい	
	第1期	第2期	第3期	第4期	第5期
eGFR値	90以上	89～60	59～30	29～15	15未満
腎臓の働き	腎障害はあるが機能は正常	軽い機能低下	半分程度の機能低下	重度の機能低下	腎不全（機能していない）
症状	自覚症状はほとんどない		むくみ、夜間頻尿、疲れやすいなど	むくみ、高血圧、貧血など	食欲低下、吐き気、息苦しい、尿量減少など
対策	糖尿病や高血圧、肥満などは、治療や生活習慣の改善に努め、進行を防ぐ			治療で現状維持し、透析治療を遅らせる	人工透析が必要

危険因子をチェック

ここで、慢性腎臓病の危険因子をチェックしてみましょう。

- 血圧が高い
- 糖尿病がある
- 肥満
- タバコを吸う
- メタボリックシンドローム
- コレステロールや中性脂肪の値が高い
- 尿酸値が高い



当てはまる項目があると、腎臓の血管が傷ついている可能性があります。

生活習慣病との関係

慢 性腎臓病には、糖尿病や高血圧、脂質異常症、高尿酸血症などの生活習慣病が深く関係しています。

高血圧では、普段の血圧が高ければ高いほど、糖尿病では血糖検査値が高ければ高いほど、慢性腎臓病になるリスクが高まることが分かっています。慢性腎臓病を予防するためには、生活習慣病の早期発見と早期治療が重要です。

腎臓の働き

腎 臓は、腰の辺りに、左右2個あります。

そら豆のような形をしていて、1個が150gほどの、握りこぶしくらいの大きさです。小さな臓器ですが、心臓から送り出される血液の20%程が流れていきます。毎日150mlもの血液をろ過し、そこから1.5%程の尿を作っています。

一つの腎臓の中には、細い血管が糸くずのように塊となった「糸球体」が約100万個あります。この糸球体が血液をろ過する機能を持ち、血液中の老廃物を排出して体の中をきれいに保ちます。

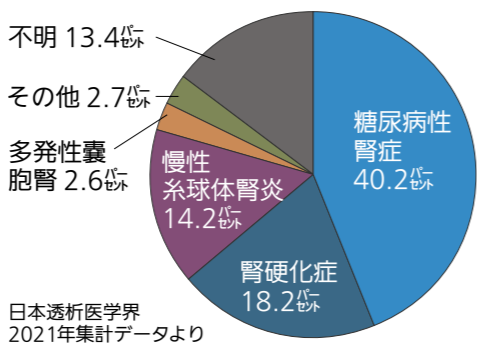
他にも大切な役割があります

- その他にも、
 - 体内の水分量の調整
 - ナトリウムやカリウムなどの電解質バランスを保つ
 - 血圧をコントロールする
 - 赤血球をつくる命令を出す
 - ビタミンDを活性化し、骨を丈夫にする
- など、腎臓には、体を維持するために欠かすことができない重要な役割があります。



悪化すると人工透析に

人工透析は、慢性腎臓病が悪化して腎不全になると必要になる治療で、腎臓に代わって体の老廃物を排泄し続けます。透析治療は、生涯にわたって続けていかなければなりません。左のグラフは、新たに透析となった方の原因を表しています。透析の原因となった疾患では、糖尿病性腎症と腎硬化症が多くを占めています。



透析導入の原因となった原因疾患

透析導入の原因となった三大疾患

- ①糖尿病性腎症 → 糖尿病が原因
- ②腎硬化症 → 高血圧が原因
- ③慢性糸球体腎炎 → 免疫の異常、炎症が原因



患者の声

吉田則男さん(大井町)

透析になってからでは遅いと伝えたい

人工透析を始めるまで

「どんな生活をしていましたか」
トラックの運転手をしていて、今思えばかなり不規則な生活でした。50歳頃に視力が下がったので眼鏡を作りに行きました。そこで眼の異常を指摘されて医療機関を受診し、検査をしたら糖尿病だと言われました。

その時の腎臓はどうでしたか

腎臓もかなり悪い状態であることが分かり、その年にもう透析を始めることになりました。仕事はそこで退職しました。

当時の生活習慣

食事(1日):コンビニ弁当5~6個、ビール500ml 3本、野菜は日常的に食べない
運動習慣:無し
喫煙:1日約40本
体形:身長165cm、体重90kg
BMI:33.1(25以上が肥満)
職場の健診で生活習慣の見直しを指摘されていた。

現在の治療内容

透析の頻度は

毎週火、木、土曜の午前中に、病院で血液透析をしています。高血圧もあって10種類ほどの薬を飲んでいますが。

主治医から運動するよう言われ、今は毎朝1時間ほど散歩しています。透析は4時間くらいかかり、ずっと横になっているのは疲れますね。当初は水分の摂取量などに慣れるのも大変でした。仕事を辞めざるを得ないというのも辛かったです。

体や日常生活にも負担ですね

透析は4時間くらいかかり、ずっと横になっているのは疲れますね。当初は水分の摂取量などに慣れるのも大変でした。仕事を辞めざるを得ないというのも辛かったです。

皆さんに伝えたいこと

とにかく、食事に対しての意識を大切にしてほしいです。透析になつてからは遅い。後の祭りです。若い頃は、親が食事や体型のことを心配してくれていたのに、気にも留めませんでした。今となっては、ありがたみが分かります。

この記事を読んで、少しでも自分の健康に気をかけてもらえるとうれしいです。

※吉田さんは、透析の大変さを知ってもらうことで、少しでも多くの方に関心を持ってもらえたらと、自身の経験を話してくださいました

自分自身でできること

慢 性腎臓病にならないため、または悪化させないため、次のことに気をつけましょう。

■健診を受ける

毎年健康診断を受診し、腎臓の働きをチェックしましょう。

■高血糖や高血圧を放置しない

糖尿病や高血圧などの生活習慣病を放置せず、治療を受けて適正な数値を保ちましょう。

また、処方された薬はきちんと飲みましょう。

■野菜は多め、塩分は少なめ

1日3食、野菜多めの食事を心がけましょう。糖質、脂質、塩分の摂りすぎに注意しましょう。

■水分をしっかり摂る

水分が不足した濃い血液は、腎臓のろ過機能に負担をかけてしまいます。水分をしっかり摂り、飲み物は、水やお茶を選びましょう。

■禁煙する

家族の協力や禁煙外来を活用し、禁煙に取り組みましょう。喫煙は命に関わるさまざまな病気の危険因子です。

腎機能を知る方法があります

初

期段階の慢性腎臓病は、症状はほとんどみられません。そのため、尿や血液の検査で確認することが大切です。

尿検査では「たんばく尿」、血液検査では「血清クレアチニン値」を調べて、「eGFR」を推算します。

■たんばく尿検査

たんばくは体に必要な栄養なので、通常は尿に漏れ出すことはありません。しかし、腎機能が低下していると、尿中にたんばくが漏れ出すことがあります。

※水分不足や疲労がたまったときに尿することもあります

■血清クレアチニン検査

クレアチニンは尿に排泄される老廃物を代表する物質です。腎機能が低下するとクレアチニンが体内にとどまり、検査値が高くなります。

■eGFR

血清クレアチニン値や年齢、性別から腎機能を推算した数値で、腎臓が元気な状態と比べて何割働いているかを推定したものです。

以下の表のように、年齢とともに低下し、生活習慣病のコントロールが悪いと低下速度が加速します。

国保特定健診のお知らせ

市

が行っている各種健診では、血清クレアチニン検査を行っています。健診を受けて、自分の腎機能をチェックしてください。

市国保特定健診の対象の方には、4月末に個別に健診案内を発送しています。また、本紙18ページの健康ガイドや市ウェブサイトでは、毎月の健診日程を掲載しています。今年度まだ受診していない方は、ぜひ受診してください。

健診で異常値がみられた方は、かかりつけ医や市の保健師に相談ください。

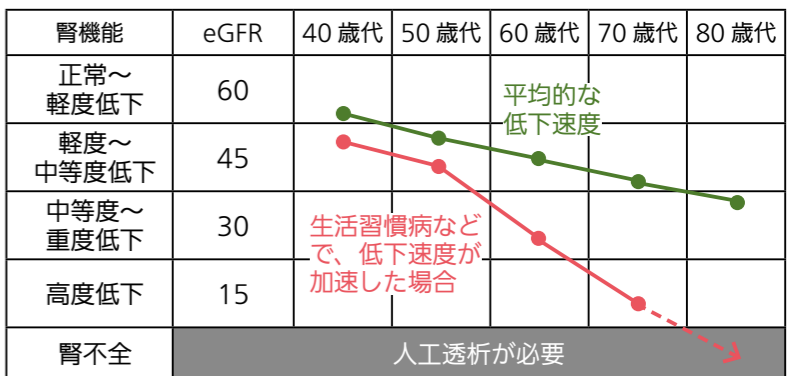


市ウェブサイト健診のページ

気軽に相談ください



年齢による腎機能の低下速度(将来を予測してみましょう)



本市の国保特定健診の状況

令

和3年度の市国保特定健診では、高血糖の方の割合は県内21市中6番目に多く、Ⅱ度以上高血圧の方の割合は3番目に多い結果でした。このことから、本市は糖尿病性腎症や腎硬化症を引き起こすリスクが高い地域だといえます。 ※高血糖はHbA1cが6.5%以上、Ⅱ度高血圧は血圧が160/100以上

おいしく、手軽に減塩しましょう

岐阜県は、塩分摂取量が多い地域です。いつもの調味料や菓子、インスタント食品、ふりかけなどを減塩食品に替えるだけで、おいしく手軽に減塩できます。

市内のスーパーなどでもさまざまな種類の減塩食品が販売されています。自身に合う減塩食品を取り入れてみてください。

減塩率20%以上の減塩食品が載っています



日本高血圧学会ウェブサイト

家庭の味を確認しませんか

塩分測定器で、味噌汁など家庭の汁物の塩分をチェックしてみてください。

10回測定した方に減塩食品セットをプレゼント(先着100人)。希望の方は、健幸推進課に申し込みください。



市ウェブサイト減塩チャレンジ