



つばさだより No.241
2014年12月



つばさ薬局	多賀城店	☎022(366)8001	吉川店	☎0229(22)7010
	長町店	☎022(308)5711	泉店	☎022(772)1571
	船岡店	☎0224(58)1065	若林店	☎022(289)8777
	中新田店	☎0229(64)1888	松陽台店	☎022(361)9444
	松島店	☎022(353)2990	とことろ店	☎0229(31)2550
	玉川店	☎022(365)2838		

寒い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。

さて、今月は「肝腎かなめ」の「腎臓」の病気、『慢性腎臓病』についてです。



慢性腎臓病 (Chronic Kidney Disease ; CKD) とは

腎臓の働きが何らかの原因により低下している、あるいはたんぱく尿が出るといった腎臓の異常がつづく状態をいいます。

現在、患者さんは約1330万人いるといわれ、これは、日本人の成人の8人に1人に相当する数になり、新たな国民病と言われていきます。腎機能は加齢と共に低下しますが、CKDは生活習慣病やメタボリックシンドロームとの関連も深く、誰もがなり得る病気の1つです。

CKDの初期にはほとんど自覚症状がないため、異常があることに気付かないまま放置してしまいがちです。腎機能の低下が進行し、末期腎不全の状態になってしまうこともあります。この段階まで進むと、人工的に血液をろ過する透析療法や腎移植が必要になることもあります。また、CKDがあると、脳卒中や心筋梗塞といった心臓や血管の重大な病気をおこしやすくなります。

そうならないためにも、自分の腎臓がどのような状態にあるかを知っておくことが大切です。そのために必要なのは定期的に尿検査や血液検査を受けることです。定期検査が早期発見の力ギになります。

腎臓の働きとは？

腎臓は腰の辺りに2個あり、そらまめのような形をした、握りこぶしぐらいの大きさです。腎臓は1個が150gほどの小さな臓器ですが、心臓から送り出される血液の約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泄し、体の中をきれいに保ちます。

その他にも、体液の量や浸透圧・血圧の調整を行ったり、ナトリウム・カリウム・カルシウムなどのミネラルのバランスや、酸性・アルカリ性のバランスを保ったり、さらには血液を作るホルモンを分泌する、骨を健康に保つ、といった多くの働きがあります。私たちの健康において重大な役割を担っており、まさに‘肝腎かなめ’の臓器です。

症状

初期にはほとんど自覚症状がありません。貧血、疲労感、むくみ、高血圧などの症状が現れた時には、病気が進行している可能性もあります。体調の変化だけに気を付けているだけでは、早期発見は難しいと言えます。



検査

一般的な健康診断で行われる検査も、CKDの早期発見の重要な手がかりになります。CKDの診断にも必要な検査として、血清クレアチニン検査、たんぱく尿検査があります。

◇血清クレアチニン検査◇

腎臓の働きがどれくらい残っているかを調べる検査です。クレアチンとは血液中の老廃物のひとつで、通常であれば、腎臓でろ過され、ほとんどが尿中に排出されます。しかし、腎機能が低下していると、尿中に排泄されずに血液中に蓄積されます。この血液中のクレアチニンを血清クレアチニンといい、腎機能が低下していると、血清クレアチニン値が高くなります。

◇たんぱく尿検査◇

腎臓の障害の有無や程度を調べる検査です。血液中にはたんぱくが含まれていますが、これは体にとって必要な物質です。そのため、腎臓で血液がろ過されても、腎臓が正常であれば、たんぱくが尿中に出ていくことはありません。ところが、ろ過をする膜が障害されていると、そこからたんぱくがもれ出てしまいます。このような尿をたんぱく尿といいます。たんぱく尿検査の結果は、-、±、1+、2+などで表され、-・±が正常で、+の数値が大きくなるほど、尿中にもれ出るたんぱくの濃度が高いことを示します。

診断

血清クレアチニン検査の結果から、eGFR（推算糸球体ろ過量）というものを計算して求めます。これは1分間にどれだけの血液をろ過して尿を作れるかを示しています。この値が低いほど、腎臓の機能が低下していることとなります。

eGFRの値とたんぱく尿検査の結果が重要で、1)、2)のいずれか、または両方が3ヶ月以上持続することでCKDと診断します。

- 1) たんぱく尿などの尿異常、画像診断、血液検査、病理所見で腎障害の存在が明らかである状態
- 2) eGFRが60mL /min/1.73m²未満の状態

eGFRを求めるには複雑な計算を行う必要がありますが、日本慢性腎臓病対策協議会のホームページでは、血清クレアチニン値・性別・年齢を入力すると、eGFRを自動的に計算してくれるため、各自で知ることができます。

また、CKDの重症度は腎機能（eGFR）、たんぱく尿検査の結果から、正常・軽度・中等度・高度に分類されます。

治療

原因となる病気を探り、重症度に合った治療を受けます。

腎機能はいったん低下すると回復させることは難しいので、さらに進行させないことが大切です。また、悪い生活習慣や肥満があれば、改善して腎臓の負担を減らします。

◆原因となる病気の治療…慢性糸球体腎炎、腎硬化症、糖尿病性腎症など

◆症状・合併症に対する薬物療法…貧血やむくみ、高血圧、骨・ミネラル代謝異常など

◆CKD悪化因子の改善…喫煙・肥満・生活習慣病など

◆食事療法… CKDの重症度により異なりますが、食塩を制限し、適正なエネルギー量をとることが基本になります。たんぱく質、カリウムの制限が必要になることもあります。

※CKDの患者さんや腎機能が低下している患者さんでは避けた方がいい薬、量を減らす必要のある薬が多くあります。市販のかぜ薬などを使用する際も注意が必要です。



予防が
大切!

腎臓の機能は加齢に伴い少しずつ低下しますが、生活習慣病や喫煙は腎機能の低下を加速させます。そのため、食生活、運動、喫煙などの生活習慣を改善することが大切です。血圧、血糖値の管理をしっかり行いましょう。つばさ薬

局ではたんぱく尿かどうかを調べる試験紙を販売しております。気になる方はお声かけください。また、月に1度、管理栄養士による栄養相談もしておりますので、そちらもぜひご利用ください。

こんな人は要注意です!



高齢者



高血圧や糖尿病、肥満などの生活習慣病やメタボリックシンドロームがある



過去に心臓病や腎臓病になったことがある



家族に腎臓病の人がいる



検診などでたんぱく尿が見つかったことがある



たばこを吸っている

《参考文献》きょうの健康 2014.9

日本慢性腎臓病対策協議会のホームページ
全国腎臓病協議会ホームページ

1月の栄養相談予定 (各店10:00～12:00開催です)

- ・ 7日(水) 若林
- ・ 9日(金) ことた
- ・ 13日(火) 古川
- ・ 15日(木) 多賀城
- ・ 19日(月) 玉川
- ・ 21日(水) 中新田
- ・ 23日(金) 松陽台
- ・ 27日(火) 長町
- ・ 29日(木) 船岡