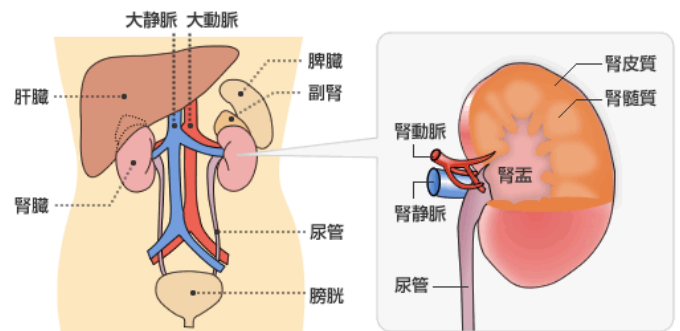


●新たな国民病、慢性腎臓病「CKD:Chronic kidney disease」

慢性腎臓病(CKD)とは慢性に経過するすべての腎臓病を指します。あまり耳にしなないかもしれませんが、患者さんは1,330万人(20歳以上の成人の8人に1人)いると考えられ、新たな国民病ともいわれています。メタボリックシンドローム(生活習慣病)との関連も深く、誰もがかかる可能性のある病気です。

腎臓は体を正常な状態に保つ重要な役割を担っているため、CKDによって腎臓の機能が低下し続けることで、脳卒中や心筋梗塞など心血管病発症のリスクが高まると言われています。また、CKDが進行して腎不全になると体内から老廃物を除去できなくなり、最終的には透析や移植が必要になります。



●CKDの進行を抑えるには？

残念ながらCKDでは腎臓機能がある程度まで低下してしまうと、腎臓はもとに戻ることはありません。CKDにおいては早期発見・早期治療によって、腎臓の機能を低下させないことがとても重要です。

CKDの原因として最も多いのは糖尿病と高血圧です。CKDを悪化させる原因として血糖の上昇、高血圧、脂質異常(コレステロールが高い)などがあります。かかりつけ医の指導を受けながら生活習慣の改善が必要です。CKDの進行を抑えるためには、適度な運動や生活習慣の改善による十分な血糖と血圧のコントロールが重要です。他に、体重のコントロールも大切です。

ステージ	重症度の説明	進行度による分類 GFR(eGFR)(mL/min/1.73 m ²)	ステージ別の改善策
	ハイリスク群	≥90 (危険因子を有する状態)	禁煙、減量、運動、食事での塩分とカロリー制限などの生活習慣の改善が勧められます。
ステージ1	腎障害は存在するが、GFR(eGFR)は正常または亢進	≥90	
ステージ2	腎障害が存在し、GFR(eGFR)軽度低下	60~89	
ステージ3	GFR(eGFR)中等度低下	30~59	腎機能悪化の原因をコントロールすると同時に、血圧や血糖の管理など、さらなる腎機能の悪化を防ぐ治療を受ける必要があります。
ステージ4	GFR(eGFR)高度低下	15~29	心臓病、脳卒中などの合併症に注意し、指示された食事、運動、治療を続けます。
ステージ5	腎不全	<15	

●こんな生活習慣は注意！CKDと関係する生活習慣は？

生活習慣の改善（禁煙、減塩、肥満・運動不足の解消、節酒など）は腎臓を守る基本です。禁煙し、アルコールを控え、適度な運動をすることがとても重要です。まずは自分でできることから始めましょう。

喫煙はCKDの発症・進行に関与していると考えられます。また、喫煙は心血管病など様々な病気の危険因子でもあるので、まずは禁煙することが重要です。



適度の飲酒は、CKDの危険因子とはなりません。しかし、過度の飲酒は、CKDや末期腎不全の危険因子となりうるので注意しましょう。

糖尿病や高血圧の発症を抑えたり、適正な体重を維持するためにも運動することが重要です。自分の体力や体調にあわせて、適度な運動を定期的におこないましょう。



無理な残業などによる過労を避け、睡眠を十分にとりましょう。ストレスも大敵です。

●定期的に検査をしましょう

CKDは定期的に検査を行い適切な対応をすれば、必要以上に怖がる必要はありません。あてはまるタイプに合わせて検査をしましょう。



☑健康診断などの検査で血圧・血糖値などに問題のない方

年1回程度、尿検査や血液検査（血糖、HbA1c、クレアチニン（Cr）など）を受けることをお勧めします。正常範囲であれば、定期的な運動やバランスのとれた食事などを心がけ、今の状態を維持しましょう。一度eGFRを測定してみましょう。

☑メタボリックシンドロームや血糖値が高めの方

将来的に腎臓に障害が生じる危険性があります。糖尿病の方は、一度医療機関で尿中微量アルブミンを測定して腎機能の評価をすることをお勧めします。また、適正体重に近づけ、適度な運動を心がけることで、高めの項目を正常範囲に戻しましょう。

☑すでに糖尿病と診断され治療を受けている方

尿蛋白が陰性の方も、定期的に尿中微量アルブミンを測定して腎機能の評価をすることをお勧めします。詳しくはかかりつけ医に相談してください。

☑尿蛋白陽性（プラス+）と言われた方

糖尿病などですでに通院中の方はかかりつけ医の話を聞いてください。医療機関を受診していない方は、受診して精密検査（尿の再検査、クレアチニン等の測定）を受けることをお勧めします。

当施設でできる腎臓病関連のオプション検査

血液腎不全検査	BUN・血清クレアチニン・eGFRの血液検査	¥1,000[税別]
腹部超音波検査	胆嚢・肝臓・膵臓・腎臓・の超音波検査	¥5,000[税別]
腹部CT検査	胆嚢・肝臓・膵臓・腎臓・のCT検査と内臓脂肪測定	¥10,000[税別]

バックナンバーはホームページよりダウンロードできます。

定期購読を希望される方や内容についてのご質問がございましたらお気軽にお問い合わせください。