

慢性腎臓病(CKD)を知っていますか？

『慢性腎臓病(CKD：Chronic Kidney Disease)』とは、糖尿病性腎症・腎硬化症(高血圧性腎症)・慢性糸球体腎炎など慢性に経過する腎臓病のことを指します。患者が成人の8人に1人いると考えられ、新たな国民病とも言われています。

“腎臓”のはたらき

腎臓は背中側の腰のやや上に左右1個ずつあり、こぶし大の大きさと重さは1個150gほど。そら豆のような形をしています。腎臓の主な働きは3つあります。

①血液の浄化／老廃物や毒素の排泄

血液をろ過して老廃物や塩分を尿として体の外に出します。

また、体に必要なものは再吸収し、体内に留める働きもあります。

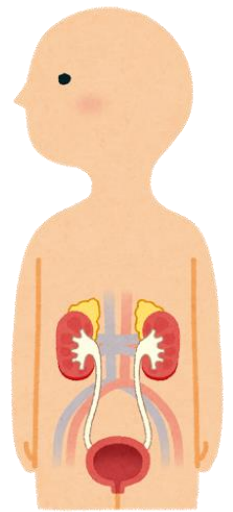
②体内の水分量や電解質の調節

体の水分や電解質(ナトリウム・カリウム・カルシウムなど)は不可欠なものですが、多すぎても少なすぎても悪影響が出ます。

腎臓はそれらのバランスを調節します。

③ホルモンの分泌と調節

赤血球を作るホルモンや血圧を調節するホルモンを分泌したり、骨を作るビタミンを活性化させます。



“腎臓”の機能が低下すると…

- むくむ(浮腫)
- 血圧が高くなる
- 貧血になる
- 吐き気や頭痛、食欲不振(尿毒症)

これらの症状が出るのは、腎臓の機能が正常の20%程度まで下がってからのといわれています。

一度失われた腎臓の機能は、多くの場合、回復することがありません。



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大切！

早期発見のための検査

●尿検査

尿たんぱく・尿潜血

●血液検査

血清クレアチニン値

重要!

健康診断で上記2つのいずれかの項目が再検査となった場合は、すぐに医療機関を受診してください!

『慢性腎臓病』にならないために

〈参考：群馬県の現状〉

- 男女ともに**重症高血圧(180/110以上)の方が多い**
男性は**全国2位**、女性は**全国6位**

(2012年特定健診データの都道府県別特徴の要約より)

- 男性の**腎臓病の外来受診率が全国1位**

(平成23年度患者調査 年齢調整受療率(入院・外来)の特徴要約より)



最近は動脈硬化による腎硬化症が原因で人工透析になるケースが増えています。腎機能が低下すると、塩分やたんぱく質の摂取制限、さらには人工透析を余儀なくされます。そうならないためにも、今からできることを1つでも始めることが大切です。

☆慢性腎臓病の危険因子☆

- 生活習慣病 (高血圧症・脂質異常症・糖尿病・肥満)
- 高尿酸血症 (いわゆる痛風)
- 塩分の摂りすぎ
- お酒の飲みすぎ
- 喫煙



〈タバコの影響〉

- 腎臓はたくさんの血管が集まってできている臓器で、その血管を介して尿が作られます。喫煙によって腎臓の血液の流れが悪くなり、腎機能が低下します。
- 1日にタバコを20本以上吸う人が末期腎不全になる危険性は、タバコを吸わない人の2.3倍であるという報告もあります。

