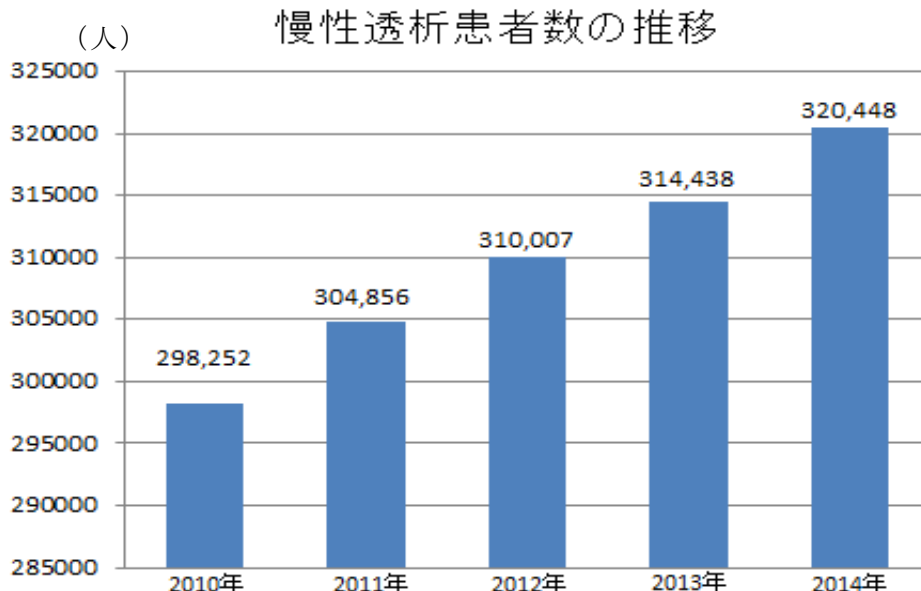


慢性腎臓病

日本人に多い病気といえば、高血圧や糖尿病、脳卒中、心臓病や癌等がその代表ですが、実はもう1つ忘れてはいけない病気が、日本人の8人に1人が患っていると言われる慢性腎臓病です。今回は慢性腎臓病と腎臓の働きについて見ていきましょう。

◆◆慢性腎臓病(CKD)とは

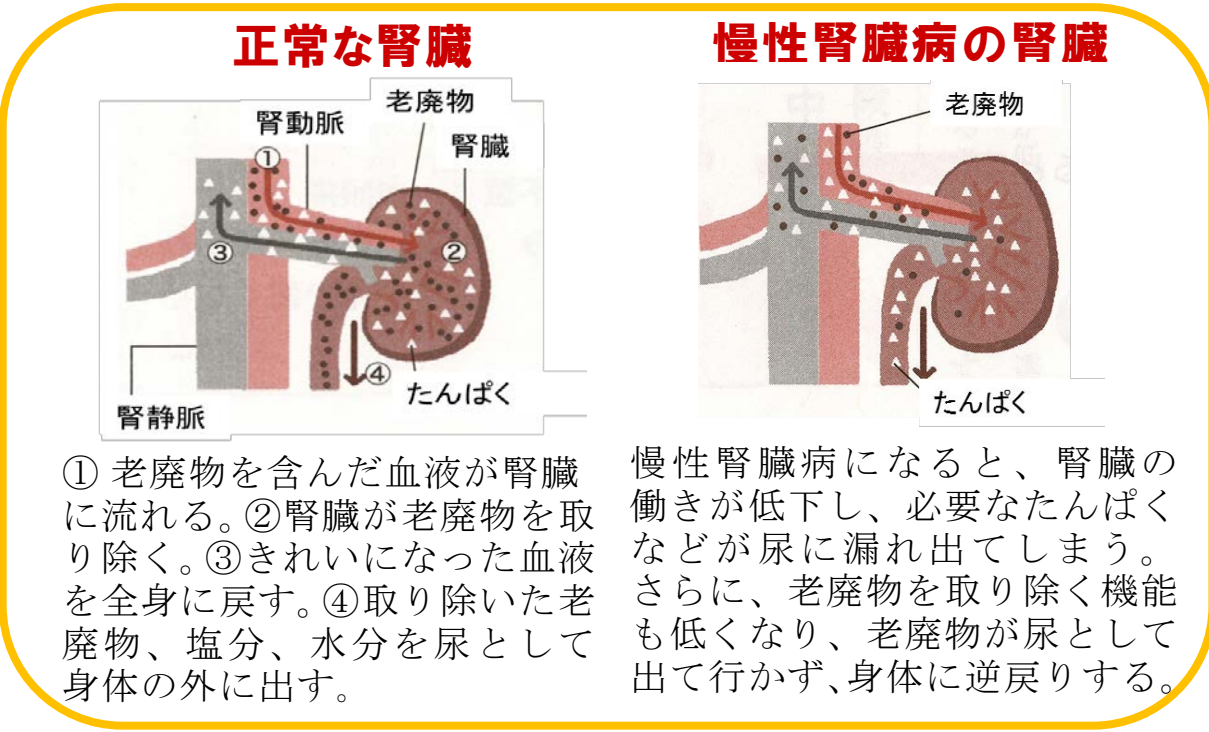
何らかの理由で腎機能の低下や腎臓の障害が続いている状態を慢性腎臓病(CKD)といいます。多くの場合、自覚症状がなく、異常があることに気付かないまま放置してしまいがちです。適切な治療を受けないと、腎不全へと進行し、透析療法や腎移植が必要になる場合もあります。慢性腎不全による透析患者の数は増加を続け、2014年12月には32万人に達しています(右図)。



「生活習慣病からの新規透析導入患者の減少に向けた提言」H28.3 日本腎臓学会より改変

◆◆腎臓の働きとは？

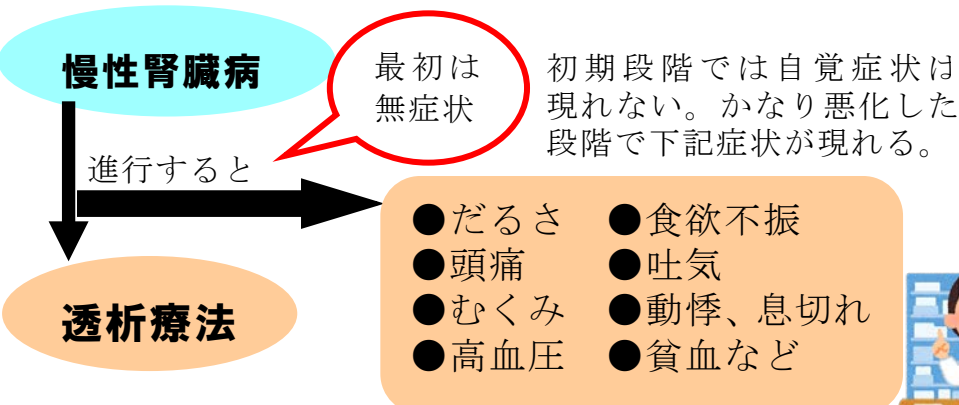
腎臓は握り拳くらいの大きさで、身体の左右に1つずつあり、全身を巡った血液が流れ込み、血液中の老廃物を取り除く働きをしています。腎臓を通過した血液はきれいになった状態で心臓に戻ってきます。取り除かれた老廃物は、余分な水分や塩分と一緒に尿となり、膀胱を経て身体の外に排泄されます。



①老廃物を含んだ血液が腎臓に流れる。②腎臓が老廃物を取り除く。③きれいになった血液を全身に戻す。④取り除いた老廃物、塩分、水分を尿として身体の外に出す。

慢性腎臓病になると、腎臓の働きが低下し、必要なたんぱくなどが尿に漏れ出てしまう。さらに、老廃物を取り除く機能も低くなり、老廃物が尿として出て行かず、身体に逆戻りする。

◆◆慢性腎臓病の症状は？



◆◆慢性腎臓病になってしまったら？

- 食べ過ぎ: 肥満は慢性腎臓病に罹患する要因の1つです。食べ過ぎず、適正体重を保つ事が大切です。
- 減塩: 1日当たりの食塩摂取量6g未満を目標にしましょう。急に減らすのは難しいですが、徐々に減らしていきましょう。
- 冷え: 身体が冷えると血流が悪化し、腎機能の低下を招くことがあります。身体を冷やさないようにしましょう。

◆◆腎機能の検査は？

腎臓の働き GFR (糸球体ろ過量) (mL/分/1.73mL)	尿たんぱく	-・±	1+	2+以上
	アルブミン尿 (mg/gCr)	30未満	30~299	300以上
90以上	正常	軽度	中等度	高度
90未満				
60未満				
45未満				
30未満				
15未満				

多い ← (右側) / 低い ↓ (下側)

尿検査により「尿たんぱく」、血液検査により「GFR(糸球体ろ過量)」を算出し、腎臓の働きを調べます。そこから慢性腎臓病の重症度を正常、軽度、中等度、高度の4つに判定します。

相談できるくすりやさん
フジカワ調剤薬局
 東みよし町昼間 923-1
 TEL 0883(79)2014