

# 保健だより 7月号

## ～慢性腎臓病(CKD)に要注意！～

今月の情報は  
諏訪保健師

腎臓の病気なんて、自分には関係ないと思っていないですか？

聞き慣れない方もいるかもしれませんが、慢性腎臓病(CKD)は、重症化すると人工透析が必要になって生活の質を著しく低下させるとともに、医療費でも大きな負担を強いる疾患です。実は、成人の8人に1人がかかっており、新たな国民病ともいわれています。

### ●慢性腎臓病(CKD)とは？

慢性腎臓病(CKD:Chronic Kidney Disease)とは、慢性的に腎機能が低下している状態のことをいいます。初期には自覚症状がほとんどないため、症状が出る頃には重症化していることが多く、放置したままにするとやがて末期腎不全になり、透析治療や腎臓移植が必要になります。重症化した頃の症状として、夜間の頻尿、むくみ、貧血、身体のだるさ、息切れなどが現れます。

発症する経緯はさまざまですが、主に糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病の悪化が、腎機能を低下させる要因となります。また、腎機能が低下すると、心臓や血管に負担がかかるため、脳卒中や心筋梗塞などの心血管疾患の発症リスクも高くなります。



### ●あなたの腎臓は大丈夫？

腎臓は、背中側の腰骨の上あたりに左右1個ずつあり、握りこぶし大の大きさ(約150g)で、そら豆のような形をしています。腎臓は、不要なものをろ過して尿へ出し、体を健康に保つフィルターの役割や、体にとって欠かせない血圧の調節、造血ホルモンを作るなどの様々な役割があります。

自分の腎臓が正常に働いているかどうか知るためには、毎年健診を受けて、尿検査や血液検査をすることが早期発見につながります。

### 【尿検査・・・たんぱく尿】

腎臓に異常があると、血液中のたんぱく質が尿に漏れ出します。このため、尿中のたんぱく量を測定することで、腎臓の状態が分かります。健診結果で、たんぱく尿が“陽性”だった方は必ず医療機関を受診しましょう。

### 【血液検査・・・血清クレアチニン値】

血液中にある老廃物の一種であるクレアチニンは、通常であれば尿へ排出されますが、腎臓の働きが悪くなると、尿中に排出されずに血液中に溜まっていきます。このため血清クレアチニン値が高いということは、腎機能が低下していると判断できます。

### 【推算糸球体ろ過量(eGFR)】

腎臓の働きをあらわす数値で、年齢、性別、血清クレアチニン値から計算できます。猪苗代町の特定健診でも確認できる項目です。eGFRが60未満だと、腎機能が通常の60%未満ということを表しており、数値が低いほど腎臓の働きが低下しているということになります。

### ●腎臓をいたわる生活習慣

そもそも慢性腎臓病(CKD)は、生活習慣や加齢と深く関わっているため、生活習慣病の予防が腎臓を守ることにもつながっています。特に、バランスの良い食事、減塩、適度な運動、過度な飲酒はやめる、禁煙、そしてストレスを軽減し十分な睡眠をとることが大切です。また、今年話題になったサプリメントのように、中には腎機能を悪化させるものもあるため、必要な薬以外は飲まない、医師に相談するなどの注意が必要です。生活習慣病で治療中の方は、治療を中断せず継続しながら、生活習慣改善にも取り組みましょう。早めの対策で健康な腎臓を維持していきましょう。

【問い合わせ先：保健福祉課 62-2115】