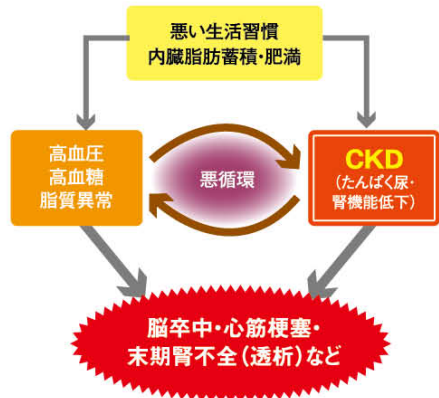


あなたの腎臓、CKDかも!?

メタボの人は要注意

「CKD*(慢性腎臓病)」という言葉をご存知ですか?
腎臓の働きが慢性的に低下することをいいます。
無症状で進行し、さまざまな健康リスクや、
生活の質の低下の原因となることが問題です。
メタボなど生活習慣病との関連が深く、
日本のCKD患者数は1,330万人(成人の8人に1人)と
推計されています。*Chronic Kidney Disease



「CKD診療ガイド2012」より一部改変

ちょっとキケンなダメージを受けている

こんな人は要注意

健診で尿たんぱく・尿潜血・クレアチニンに異常のあった人

これらはすべて、腎臓の機能を調べる検査項目です。再検査や要治療と言われた人は、必ず指示に従いましょう。

- 尿たんぱく(+)以上) 血液をろ過して原尿をつくる糸球体に障害があり、本来はもれ出さずのたんぱく質が尿にもれ出してしまうと、この検査で異常が出ます。尿潜血は目で見てわかるものよりも、尿の沈殿物を顕微鏡で見てわかる場合がほとんどです。
- 尿潜血(+)以上) 腎臓が尿路に障害があり、赤血球が尿にもれ出してしまうと、この検査で異常が出ます。尿潜血は目で見てわかるものよりも、尿の沈殿物を顕微鏡で見てわかる場合がほとんどです。
- クレアチニン (男性1.2mg/dl以上 女性0.9mg/dl以上) 血液中の老廃物の一種で、通常、尿へ排出されるものです。腎臓のろ過する働きが落ちると血液中にたまっていき、この検査の値が高くなります。値が高いほど、腎臓の障害が強いといえます。

- 肥満の人
- 高血糖の人
- 高血圧の人
- 脂質異常の人
- 喫煙する人

放置すると、重大な病気を引き起こす
CKDになると、脳卒中や心筋梗塞を発症するリスクが高くなります。また、CKDが進行して腎不全になると、老廃物を尿として排泄することができなくなり、最終的には透析療法や腎移植が必要になります。いずれも命に関わったり、生活の質を大きく低下させる病気です。CKDは無症状で進行するうえに一度低下した腎機能を元に戻すことは難しいため、予防や早期発見・早期治療が大切です。

メタボ解消がCKD予防・改善のカギ
CKDの原因はメタボリックシンドロームの症状である「肥満」「高血糖」

「高血圧」「脂質異常」と喫煙、遺伝などが挙げられます。メタボの方はその改善が最優先です。また喫煙している人は、この機会にぜひ禁煙に取り組んでください。

CKD予防・改善のためにできること

体重オーバーの人は減量

体重を減らせば、血圧や血糖などの数値も改善し、腎機能の低下を抑えられます。適正体重「身長(m)×身長(m)×22」を目指して減量をチャレンジしましょう。



ウォーキングなどの運動

減量につながることも、糖尿病予防にもなります。ウォーキングや水中運動などの有酸素運動をはじめましょう。



塩分ひかえめ

1日10g未満(高血圧の場合は1日6g未満)が目安です。種類のつゆやスプーンは残す、塩の代わりにレモンや香辛料を活用すれば、達成可能です。



禁煙

たばこはCKDだけでなくメタボも悪化させ、脳卒中や心筋梗塞のリスクを高めます。一定の条件を満たせば、健康保険で禁煙治療ができます。



老廃物をからだから追い出す機能が低下する

血液をろ過して、水分や糖分、アミノ酸などを血液中に再吸収し、クレアチニンや尿酸などの老廃物を尿として排泄する働きが低下します。



からだの水分量・イオンバランスを調節する機能が低下する

体内の水分やミネラル、血液の酸・アルカリ度などを一定に保つ働きが低下し、からだがむくんだり、だるくなったりします。



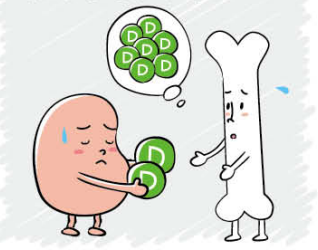
血液をつくる機能が低下する

通常は、血液中の赤血球が少なくなると酸素を運搬する能力が減ると、赤血球をつくるホルモンを腎臓が分泌しますが、CKDになると、このホルモン分泌が低下して「腎性貧血」になることがあります。



骨をつくる機能が低下する

カルシウムを体内に吸収させるのに必要な活性型ビタミンDをつくる働きが低下するため、カルシウムが吸収されにくくなり、骨が弱くなります。



血圧を調整する機能が低下する

体内の塩分量・水分量を調整して血圧をコントロールする働きが低下します。副腎でつくられるホルモンの働きが腎臓で塩分量・水分量を調整するからです。



監修
東海大学医学部健康増進学非常勤教授・
ひらつか生活習慣病透析クリニック院長
本間 康彦