

4 腎臓を守るために

では、腎臓を守っていきいきと暮らせるコツについてご説明します。

毎年、健診などで尿検査、血液検査を毎年受けましょう。



家で血圧を測りましょう。週1回は必ず計測



病院で高くても家で低ければ大丈夫です。最近の高血压治療は、家庭血圧が目安です。また若い頃から血圧は大丈夫だったとしても安心できません。片親が高血压であれば50%、両親とも高血压なら80%以上の確率であなたの血圧は上がります。知らないうちに血圧が上がっていることがないように、正常な方でも週に一回程度で結構ですから家で血圧を測りましょう。

塩分に注意しましょう

パンは塩分を多く含む食品のひとつ！とりすぎに注意



1日塩分摂取量は、健康維持のためには目標男性8g以下、女性7g以下(厚生労働省推奨)。ただし**高血压の方は6g以下が目標**です。知らず知らずのうちに摂ってしまうものなので、調理法や塩分含有量の表示に注意しましょう。塩分が少なくてもいくらでもパンチの利いた美味しい食事は作れるし、召し上がれます。適度な塩分の美味しい食事を楽しみましょう。

また京都の方は、薄味のように思われていますが、**意外と塩分が多い**ようです。京都は、**食塩含有量の多いパンの消費量が全国一**です。パン以外にも意外なものに塩分が多く含まれており、いわゆる**“隠れ塩”**にも**注意**が必要です。

適度な運動



翌日に疲れが出ない程度に運動しましょう。ウォーキングや軽いジョギングも良いでしょう。昔は、『腎臓病なら家で寝ていなさい』と言われていましたが、最近では、無理のない範囲で動いた方が腎機能に良いと言われています。

野菜を多くとりましょう



カリウム制限のある方以外

脱水に注意



尿の色が濃くならないようにしっかりと水分を摂りましょう。

体重オーバーにならないようにしましょう。



体重が多くなると腎臓に負担がかかります。

タバコは絶対にダメ！アルコールも1合まで



お薬やサプリメントに注意



特に痛み止めなどを続けて使っていると腎臓が悪くなります。



さらに詳しいことをお知りになりたい方は、日本腎臓病協会のホームページをご覧ください。
<https://j-ka.or.jp/ckd/>



日本腎臓病協会 慢性腎臓病

一般社団法人 京都府医師会

〒604-8585 京都市中京区西ノ京東梅尾町6 TEL:075-354-6101(代表)
(ホームページ)<https://www.kyoto.med.or.jp> (E-mail)kma26@kyoto.med.or.jp

発行 WINTER 2020

BeWell
バックナンバーはこちら!



あなたの腎臓大丈夫?

CKD

Chronic Kidney Disease
(慢性腎臓病)とは?



近年、糖尿病や
高血圧から
慢性腎臓病になる
人が増えています!

はじめに

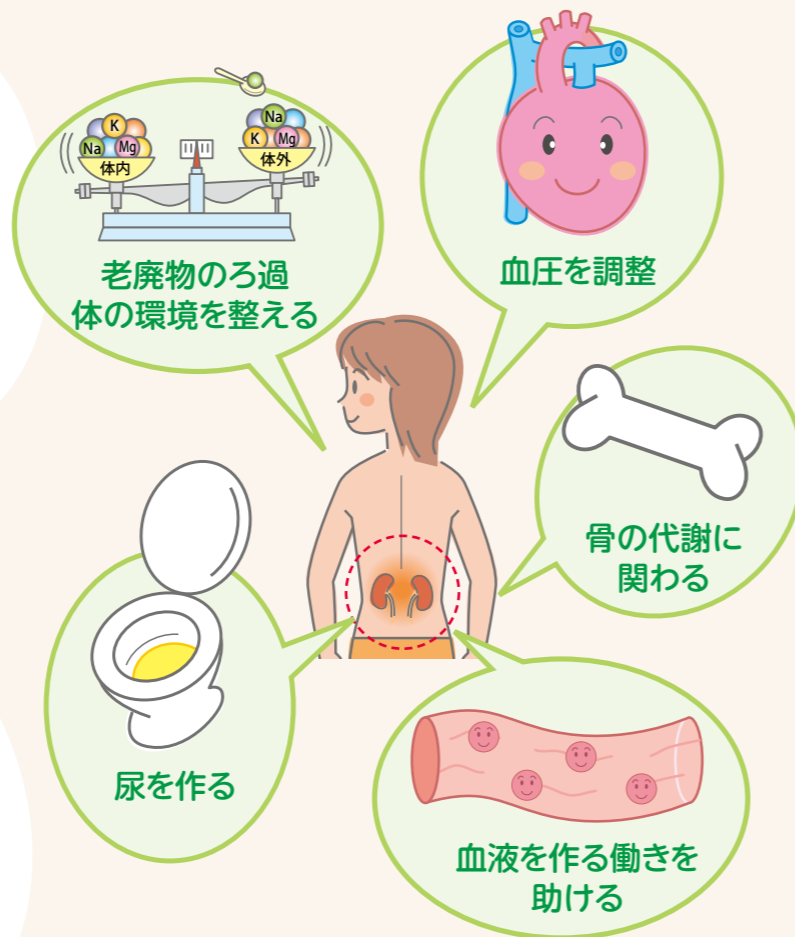
皆さん、腎臓はどこにあって、どのような働きをしているかご存知ですか? 腎臓が悪くなるとどのような症状が出るのでしょうか?

腎臓病には、大きく分けて二つあります。一つは、腎臓そのものが悪くなる生粋の腎臓病、二つ目は、**高血圧や糖尿病などの生活習慣病によって起こる腎臓が被害者の腎臓病**です。

最近では後者から**人工透析になる方が大変多くなり、社会問題**にまでなっています。

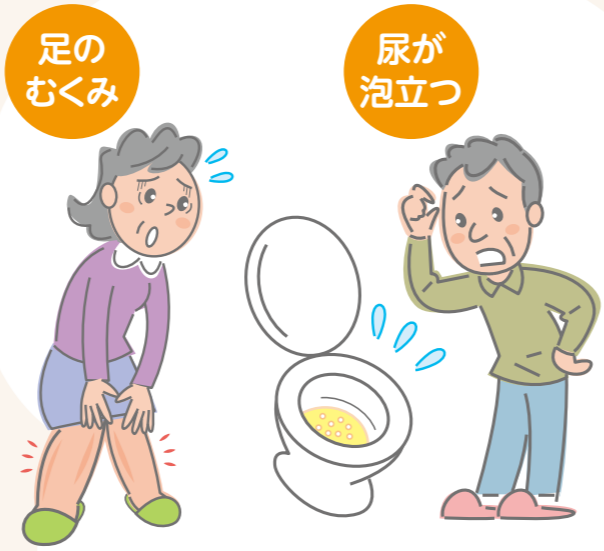
1 腎臓の働きとは?

腎臓は体の後ろ側、ちょうど腰のあたりに左右二個あります。腎臓には心臓から1分間に100mlの血液が流れてきます。1日だと24時間×6L=144Lもの血液が腎臓に流れます。およそ、お風呂一杯分の血液が腎臓に流れてくるわけです。腎臓は、老廃物や過剰となった水分などをフィルターのようにこして尿を作ります。最終的に1日約2L程度の老廃物が尿として体から排出されます。腎臓の働きは、**老廃物のろ過**以外に、**体にとって大切な電解質(ナトリウムやカリウムなど)や、骨代謝に大切なリン、カルシウムの調節**なども行っています。また腎臓は全身臓器の中でも最も酸素が少ない臓器なので、貧血に対してとても敏感です。貧血になると、**腎臓から骨髄に造血させるホルモン(エリスロポエチン)を出す**ことで腎臓自ら低酸素にならないようにします。オリンピック選手が標高の高い酸素の薄いところでトレーニングして血液を増やせるのは、腎臓のお陰という訳です。

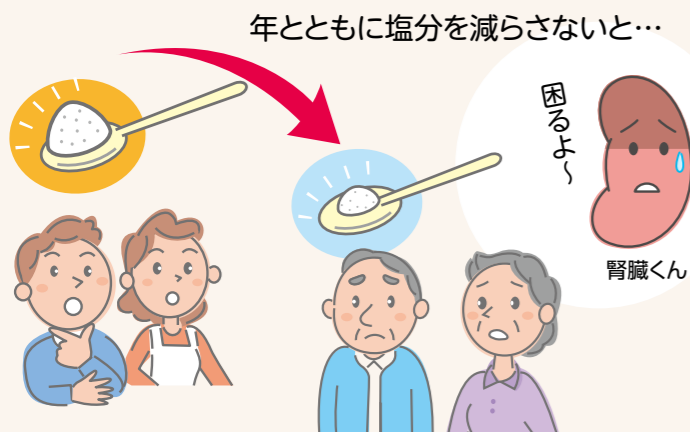


2 慢性腎臓病 初期の症状は

では、腎臓が弱るとどのような症状が出るのでしょうか? 残念ながら腎臓はとても我慢強い臓器なので、よほど悪くならないと症状が出ません。しかし初期の頃は、**尿が泡立ったり、足が浮腫(むく)んだり**することがあります。尿の泡立ちは、尿に蛋白が下りている状態を表します。通常、体にとって大切な蛋白質は、尿にはほとんど出ませんが、腎臓に負担がかかると腎臓が仕方なく蛋白質を出してしまうのです。その状態が続くと、腎臓は更に傷んでいきます。**慢性的に腎臓が傷んだ状態を慢性腎臓病(CKD)と言います。**日本人は海外の人と比べると腎臓が少し小さく、血圧が上がり易い民族であることも影響して、**成人の8人に一人がCKDと言われています。**



また**むくみ**も腎臓病の一つの症状で、体に塩水が溜まった状態です。腎臓から塩分を十分に出せないか、あるいは腎臓が処理できない程、多量の塩分を摂ったときに起こります。塩分は高血圧の大敵で、高血圧は心臓病や脳梗塞の原因となることは、皆さんもよく御存知のことでしょう。日本は世界的に見ても塩分摂取の多い国で、ワースト5に入ります。若いうちは腎臓も元気ですが、**加齢とともに腎臓の塩分処理能力は低下**してきます。つまり**年齢とともに摂取する塩分を減らす**必要があるのです。



3 慢性腎臓病が悪化していくと

腎臓がいよいよ悪くなると、体の老廃物が出ない状態、つまり**尿毒症**になります。食事がとれない、頭が重いなど、とにかく、自分の体ではないような症状です。そのような状態になると、**人工透析**を一生続けるしか治療法はありません。



CKDチェック

- ①尿検査で**尿蛋白が出ている(+以上)**
- ②クレアチニン値から求められる**eGFR値*が60以下**である。
- ①あるいは②のいずれかが**3か月以上続く場合はCKD**です。

*eGFR値:血清クレアチニンから求められる推定糸球体濾過量 (ml/分/1.73m²)といい、残りの腎機能を表す指標です。



CKD ステージ	CKD ステージ 1	CKD ステージ 2	CKD ステージ 3	CKD ステージ 4	CKD ステージ 5
推算 GFR 値 (ml/分/1.73m ²)	90 以上	89 ~ 60	59 ~ 30	29 ~ 15	15 未満
腎臓の働きの程度					
症 状	●自覚症状はない	●自覚症状がほとんどない ●たんぱく尿が出る ●血尿が出る	●夜間に何度もトイレに行く ●血圧が上昇する ●貧血になる	●疲れやすくなる ●むくみが出る	●食欲が低下する ●吐き気がする ●息苦しくなる ●尿量が少なくなる

次の方は、腎臓専門医の診察が必要と言われています

①尿蛋白の多い方 (eGFRが60以上の方でも) **尿蛋白量が0.5g以上**

②**40歳以上**で **eGFRが45未満**の方



末期腎不全になると、生涯透析治療が必要になることも!!
該当する方は早めにかかりつけ医に相談しましょう。