



# 健康の話

## 腎臓専門医がいま伝えたいこと

自覚症状が現れにくいといわれている腎臓病。腎臓の働きや、守り方などについて「青葉メディカルケアクリニック」の岩倉芳倫院長に話を聞いた。



青葉メディカルケアクリニック 岩倉芳倫院長

なぜ、いま、腎臓病 (CKD) か？

腎臓(じんぞう)は体の中央背側に位置し、主に尿を作る臓器として知られています。腎臓で血液を濾過し不要になった成分を尿中に排泄します。ほかにも、腎臓は塩分と血圧の調整、カルシウムと骨の調整、血液量の調整なども行っています。腎臓が破綻すると尿がつかれず、体に溜まった毒素を除去するため透析治療を受けなければなりません。

腎臓の働きは糸球体濾過量(GFR)で示され、血液中のクレアチニン濃度から計算されます。年齢・性別の影響も強く受

けるため、正常

範囲は60〜100ml/分/1.73m<sup>2</sup>と広いのです。GFRが60未満が3カ月以上持続した状態を「慢性腎臓病(CKD)」と呼びます。また、GFRだけでなく尿検査異常が持続した状態でもCKDとされます。日本では8人に1人がCKDに罹っているといわれ、新たな国民病として問題となっています。

ではなぜ、今CKDが重要視されているのか？ その理由は、実は腎臓だけにあるのではなく、腎臓以外にも

腎臓は血管の集合体であり、大動脈からの血管が腎臓に入り細かい血管となつて形成しています。この構造は心臓・脳

なども同様です。生活習慣病などさまざまな原因(後述)で血管が傷み詰まってくると、血流が悪くなるため腎臓の働きは落ちますが、同時に心臓や脳など全身の血流も悪くなっているのです。腎臓は血液や尿でその状態を簡単に知らせてくれますが、心臓や脳はそうはいきません。CKDが進むと、透析のリスクだけでなく、心筋梗塞や脳卒中そして死亡のリスクも非常に高くなるということが明らかとなっています。CKDを早期に見つけることができれば、その進行や各リスクを未然に防ぐことができるのです。

CKDの原因は生活習慣病が最も多く、特に糖尿病によるものは深刻です。一度発症すると治りにくく、進行も早いことが問題です。現在、透析導入の原因疾患の第1位は糖尿病です。初期では腎臓は過剰に働かされるためGFRは上昇してお

高血圧・糖尿病・尿酸・原因はたくさん

CKDの原因は生活習慣病が最も多く、特に糖尿病によるものは深刻です。一度発症すると治りにくく、進行も早いことが問題です。現在、透析導入の原因疾患の第1位は糖尿病です。初期では腎臓は過剰に働かされるためGFRは上昇してお

腎臓を守ることは、生命を守ることに

り、「正常」と誤診されてしまうことも問題です。この場合、尿タンパク(アルブミン)値に問題がないか確認してみてください。最近では、肥満・痛風(高尿酸血症)・睡眠時無呼吸・喫煙でもCKDの危険因子とされ、同時に心臓病や脳卒中を発症しやすいことも明らかになっています。

「腎臓を守る方法・薬はないのか？」と最近よく聞かれます。腎臓を守る薬はありますが、CKDでは患者様も医療従事者も心得て使用しなければなりません。治療法は原因・個人差や重症度によりさまざまなので割愛しますが、CKDの方はすでに腎臓に余力がないため、十分なケアが必要です。

これから夏季に向け、脱水は身近に潜む最大の敵です。また、「腎臓病II減塩」といった単純な治療も時にリスクになります。こまめに血液・尿検査をし、腎臓の「叫び声」に耳を傾け、軽視しないことが大切です。一度は専門医の指導を受けることを強く勧めます。

最後に、腎臓は全身の臓器と密に連動し、その代表者としていち早く異常を知らせてくれます。「腎臓を守ることは、生命を守ること」を合言葉に、皆さん一人ひとりが腎臓に興味をもつことで体を大切にしていきたいと思います。

本八幡駅前すぐ・朝8時より診療  
青葉メディカルケアクリニック



内分泌・代謝内科・腎臓内科・糖尿病内科  
高血圧・脂質異常  
通風・骨粗鬆症・睡眠時無呼吸

受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
8:00~11:30	●	●	●	●	/	●	/
15:00~18:30	●	●	●	●	/	/	/

休診日 金曜・日曜・祝日

市川市南八幡4-4-26 ビル2階

☎047-379-1808

http://www.aoha-clinic.com

