

今回の特集は、新たな国民病といわれるCKD（慢性腎臓病）のお話。

CKDなんて聞いたことがない、というかたがほとんどだと思います。

また、「腎臓病？痛みも感じたことがないし、自分には関係ない！」と思っ
ていませんか？

生活を振り返ってみてください。「何年も健診を受けていない」とか「健診で『蛋白尿』が出ていると言われたがそのままにしている」というかたはいませんか。腎臓からのSOSを見逃しているかもしれません。

沈黙の臓器

腎臓からのメッセージ

糖尿病

脂質異常

メタボ

喫煙

高血圧

肥満



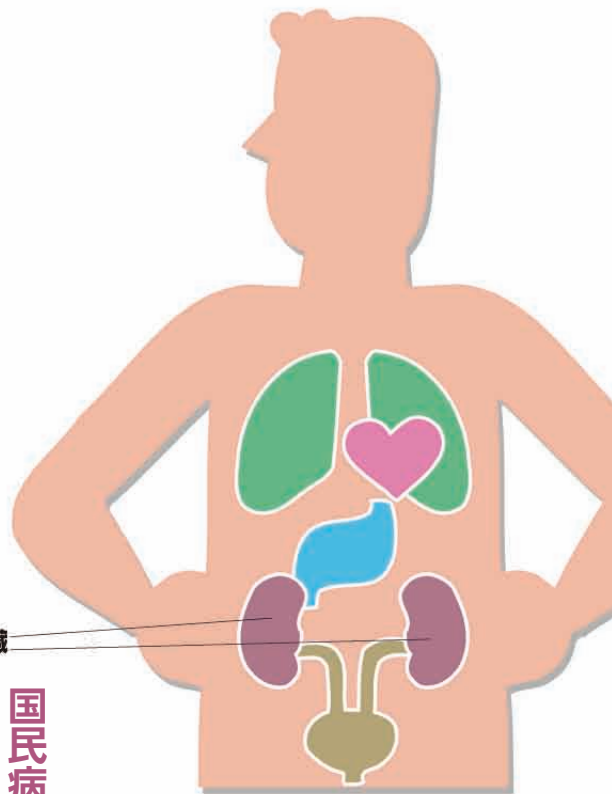
実は、腎臓は「沈黙の臓器」といわれるほど、我慢強い臓器。腎臓は異常をきたしても自覚症状が出にくく、気づいた時には、既に病気が進んでいることがほとんどです。
あなたのからだに問いかけてみてください。腎臓からのSOSを感じませんか？

問い合わせ

健康づくり課 ☎ 829-1154

国民健康保険課 ☎ 829-1225

腎臓を護る^{まも}ることは生命を守る^{いのち}!!!



腎臓はどのような働きをしているのか

まず知っておきたい腎臓の働き。
腎臓はおへそより少し上の高さで、背中側に二つあります。
成人の場合、握りこぶし大の大きさで、形はそら豆に似ています。
機能はさまざま。体内の水分量やミネラルの調整、赤血球を作るホルモンを出したり、血圧調整、骨を作ったりと働きものの臓器です。なかでも、血液中の老廃物などをろ過しておしっこを作る機能は良く知られていますね。

腎臓

国民病といわれるCKD

CKD (慢性腎臓病)

- ① 蛋白尿などの腎臓の障害
 - ② 腎臓のろ過機能が健康な人の60%未満に低下
- ※①または②の症状が3カ月以上続く状態をCKDという

①は尿検査で、②は血液検査で調べることができます。

CKDとは、放っておくとこれらの腎機能低下につながるさまざまな腎臓の病気の総称です。具体的には、腎臓のろ過機能が健康な人の60%未満に低下する、または蛋白尿が出るといった腎臓の異常が3カ月以上続く状態をいいます。
実はこのCKD、推計で**日本の成人の約8人に1人が該当し**、第二の国民病とも言えることから注目されるようになりました。
CKDの原因や、患者数が多い理由などについて、専門医である西野先生にお話を伺いました。

CKDは、高血圧、糖尿病が原因の大半を占め、肥満・脂質異常症などの、いわゆるメタボリックシンドロームがCKD発症に関与することが明らかになっています。

体のだるさやめまい、むくみなどの自覚症状が出るころには、すでに病気が進んでいることがほとんどです。

このCKDを放置しておくと、腎臓が機能しなくなる腎不全という状態になります。そして、腎不全になると、「透析」や「腎移植」が必要になります。

さらに、脳卒中や心筋梗塞を引き起こし、命を落とす原因にもなるので注意が必要です。

また、食生活の欧米化などで高たんぱく、高脂肪の食事が食卓で当たり前のように並ぶ現在は、メタボリックシンドロームが増加しやすい社会でもあります。ですので、CKDは増加の一途をたどることが予想されます。

腎臓病に必ず効くという特効薬はありませんが、生活習慣に気をつけ、血圧や血糖値を正常に保てば、病気の進行を抑えることができます。また、いろいろな原因があるので一概には言えませんが、早期であれば治るものがあることもわかっています。

原因は悪い生活習慣 命に直結する合併症も

長崎大学病院 腎臓内科部門 講師
西野 友哉 先生



ああすればよかった…では手遅れ 自分の体に向き合って自己管理を

私は体力には自信がありました。しかしある日突然、医者から「今すぐ透析をしないと命にかかります」と言われました。高血圧が原因でした。ショックでしたね。まさか自分が…、とっていましたから。

私は24歳から60歳の定年退職を迎えるまでいわゆる仕事人間で、健康管理はこの次でしたね。その時の暴飲暴食のツケがこのような形で返ってきたのでは、と思うことがよくあります。

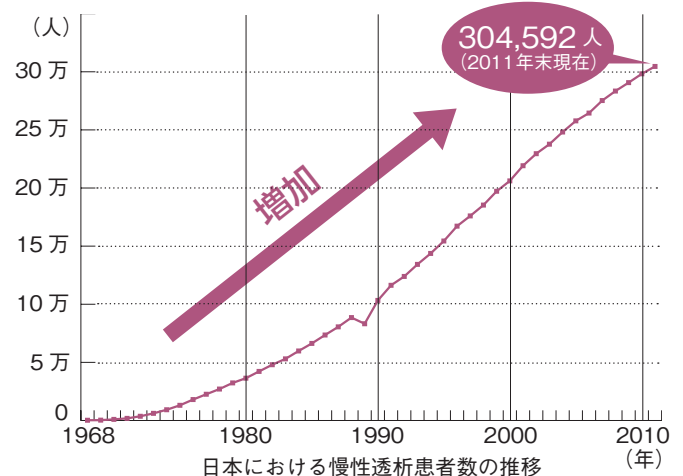
職場の定期健診も受けていました。検尿では蛋白尿が出ることもありましたが、あまり気にせず仕事をしていたことにも後悔の念があります。

現在は週に3回、透析をするため病院に通っています。1回の透析にかかる時間は4時間位。つまようじほどの太さの針を腕に刺し、ベッドでじっと待つのは苦痛ですよ。通院の手間もかかりますし、食事や水分量の制限などもあるので、透析は負担になりますね。

透析を受けていない皆さんには、このような経験をしてほしいくないです。CKDの怖いところは、自覚症状がないこと。手遅れになる前に、自分の体調の変化を健診で確認することや、かかりつけ医へ相談をして、予防をしてほしいですね。

横山 靖さん

仕事を定年退職後、64歳から透析を受け始める。現在、患者でありながらNPO法人長崎県腎臓病患者連絡協議会会長として、腎臓病予防の啓発などを行っている。73歳。



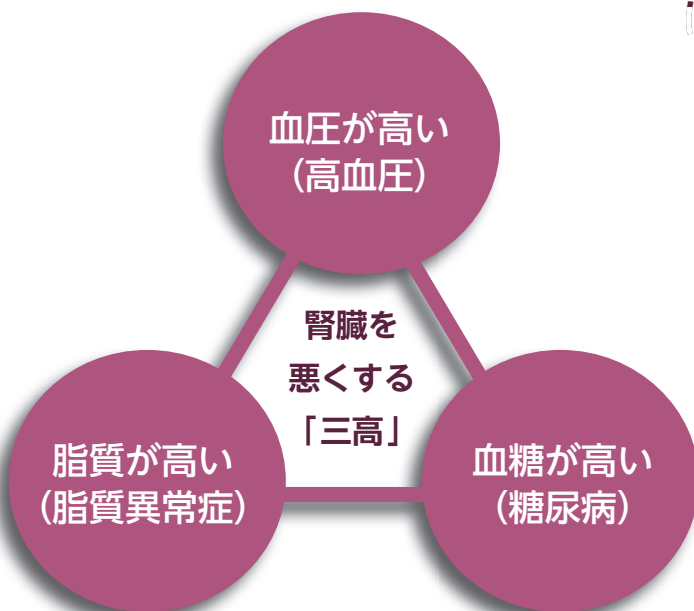
(日本透析医学会：図説わが国の慢性透析療法の現況 よりデータを引用し改変)

透析の大変さ

西野先生のお話の中で出た「透析」は、腎不全のかたにとって命をつなぐ大切なもの。これができなくなると、体内に毒素がたまって数日の内に命を落とすことになるからです。

世界中で透析患者は増え続けています。また、日本は約30万人(国民約400人に1人の透析患者がいる世界有数の透析大国なのです(事故や遺伝などが原因による透析患者を含む)。透析を受けているかたの負担は大きいといわれます。透析の苦勞について、患者の横山さんにお話を伺いました。

じわりと忍び寄る CKD あなたの腎臓は「健康です！」と はっきり言えますか？



早期発見と予防のために

予防には、何より生活習慣に気をつけることが第一になります。食べ過ぎや喫煙、運動不足からくる高血圧や糖尿病、脂質異常症に気をつけましょう。また、CKDの早期発見や生活習慣病予防のために、定期的に血液検査や尿検査などを受けましょう。検査の結果や対処法については、まずかかりつけ医によくご相談ください。