

慢性腎臓病を知ろう！

● 剣淵町は慢性腎臓病が多い

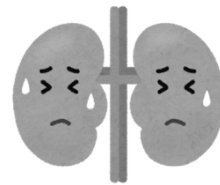
腎臓病は何らかの原因により、腎臓の働きが低下したり、たんぱく尿が持続する状態のことをいいます。かなり進行するまで自覚症状が現れないため、慢性腎臓病があっても気づかない人が多くいます。

剣淵町では北海道の平均と比較して慢性腎臓病と診断される方の割合が高くなっています。

● 慢性腎臓病になる原因

慢性腎臓病の原因は多くは糖尿病や高血圧です。その他に先天的なものやウイルス感染が原因によるものなどがあります。

特に糖尿病や高血圧は全身の血管を傷める病気です。腎臓は細い血管が張り巡らされている形状のため、糖尿病や高血圧でより傷みやすくなります。そのほかに肥満や高脂血症、高尿酸血症などの生活習慣病も腎臓を傷める原因となります。



● 1年に1度の健診で腎臓の働きを確認しましょう！

慢性腎臓病を早期発見するのに必要なのは血液検査と尿検査です。

血液検査によって血液中に含まれるクレアチニンという物質の濃度を調べます。腎臓は血液中の老廃物を取り除く働きをしているので、その働きが低下すると血液中に老廃物がたまってしまいます。クレアチニンはその老廃物の一種で血液中のクレアチニン濃度が高いほど腎臓の働きが低下しているといえます。

血液検査を受けるとクレアチニンの値から「eGFR」という値

が算出されます。例えばeGFRが60未満であれば、腎臓の働きが正常な状態のおよそ60%未満であることを示しています。そして、eGFRが60%未満の状態が3カ月以上続くと、慢性腎臓病と診断されます。

また、尿検査によって尿にたんぱくが出ていないかどうか調べます。血液に含まれるたんぱくは、老廃物と違って体に必要な物質です。そのため、腎臓の働きが正常であれば、たんぱくは血液から除去されずに戻されます。ところが、腎臓が正常に機能しなくなると、たんぱくが尿に漏れ出してしまうのです。「＋」以上で慢性腎臓病が疑われます。

急激に腎機能が低下する場合もあるため、1年に1度は健診を受けましょう。

● 腎臓を守るために

慢性腎臓病には生活習慣が大きくかかわっています。まず食事について見直しましょう。

① 食塩を控えめに

1日3〜6gの塩分を目標にしましょう。漬物やみそ汁などは塩分が多いおかずになります。まず

は味噌汁を具沢山にして汁を減らすことや、減塩食品や調味料を活用しましょう。

② 水分を十分に摂りましょう。

今時期は夏ほど意識して水分をとっていない方が多いのではないのでしょうか。

特に医師から水分制限が出ていない場合は、寒い時期でも最低でも1.2ℓ〜1.5ℓ以上は水分を補給するようにしましょう。飲み物もコーヒーや緑茶、ウーロン茶などはカフェインが強く、水分補給には向きません。水やノンカフェイン飲料や麦茶、白湯などを中心に水分を摂りましょう。

● 慢性腎臓病と言われたら

慢性腎臓病の食事療法はたんぱく質やカリウム制限など個人の状態によって食事療法が変わります。

詳しく食事療法について知りたい方はお気軽に健康福祉課までご連絡ください。

電話 34-3955

〈健康福祉課保健グループ〉

