



◆あなたは大丈夫？

◆本日は怖い慢性腎臓病(CKD)

最近、慢性腎臓病(CKD)という新しい病気の概念が注目されています。

CKDとは、腎障害を示す検査結果や腎機能低下が常に続く状態で、放置すると、心血管疾患や末期腎不全になります。こうなると、人工透析や腎移植を受けなければ生きられなくなってしまう。

そのため、いわゆる『隠れ腎臓病』のうちに、早期発見・早期治療をすることが大切です。

そこで今回は、腎臓の機能と、CKD予防についてお伝えします。

◆腎臓の働きって？

腎臓とは、腰のやや上の背中側にあるソラ豆のような形の臓器で、左右に一对あります。

腎臓は、血液中の余分な水分・成分や老廃物などをこしとる『ろ過器』の機能があります。

また、血圧や赤血球数の調整に関わるホルモンも作っています。

これらの機能から、腎臓は体に正常に保つために非常に重要な臓器といえます。

〈腎機能のまとめ〉

- ①老廃物を体外に出す。
- ②体の水分量を調節する。
- ③体液中の成分を適度な状態に整える。

- ④赤血球の生成や血圧を調節するホルモンなどを作る。

◆慢性腎臓病(CKD)の予防

CKDの初期には、ほとんど自覚症状がありません。貧血・疲労感・むくみなどの症状が現れたときには、病気がかなり進行している可能性もあります。

早期発見・治療のためには、定期的に尿検査や血液検査を受けることや、CKDを引き起こす生活習慣を改善することが必要になります。

◎腎機能をチェックしましょう

自覚症状の乏しいCKDの早期発見に役立つのが、尿中のタンパク質の濃度を調べる尿検査と、血液中のクレアチニンを調べる血液検査です。

クレアチニンとは、血液中の老廃物のひとつで、通常は腎臓でろ過され、ほとんどが尿中に排出されます。この血液中のクレアチニンを『血清クレアチニン値』といいます。男性1.1以下、女性0.8以下が正常で、これを超えると腎臓のろ過機能が弱まっているといえます。

剣淵町で実施している特定健診では、タンパク尿と血清クレアチニン値の両方を調べることができます。ぜひ定期的に受けましょう。

◎CKDの要因をなくしましょう

肥満・運動不足・飲酒・喫煙・ストレスなどの生活習慣は、CKDの発症に大きく関与しています。以下の項目に当てはまる方は、

CKDのリスクが高い状態です。で、生活習慣を見直し、定期的に健診で状態を確認しましょう。

- ①高齢の方
- ②高血圧や糖尿病、肥満等の生活習慣病、メタボリック症候群の

方

- ③過去に心臓病や腎臓病になった方

- ④家族に腎臓病の人がいる方

- ⑤健診などでタンパク尿が出た方

- ⑥タバコを吸う方

◎食習慣を改善しましょう

CKDの予防・治療には、まず生活習慣の改善が重要です。

肥満の是正や減塩を心がけ、規則正しくバランスの良い食事を摂りましょう。また、腎機能が低下した場合には低タンパク食を摂りましょう。

タバコを吸っている方は、できれば禁煙に努めてください。

高血圧や糖尿病などの生活習慣病がある方は、適切な食事と運動のほか、医療機関できちんと治療しておくことも大切です。

