



### 早期発見が重要です！

#### 慢性腎臓病

腎臓が慢性的に障害されていたり、腎機能が慢性的に低下していたりする状態を総称して「慢性腎臓病」と言います。慢性腎臓病の原因としては、生活習慣病が増えています。

現在、日本では成人の約8人に1人の割合で慢性腎臓病に罹患しており、特に高齢者が多いです。

慢性腎臓病は、初期には自覚症状がほとんどありません。かなり進行してから、「むくみ」「倦怠感」「食欲不振」「貧血」などの症状が見られるようになります。いずれの症状も重症化しないと現れず、しかも、慢性腎臓病以外の原因でも起こるため、気付かないうちに進行していることが少なくありません。最終的には腎臓がうまく動かなくなる「腎不全」に至り、「透析治療」や「腎臓移植」

が必要な状態になります。

#### ◆腎臓はどんな働き？

腎臓は背中側の腰の上部に左右一つずつある臓器です。

その中には「糸球体」という毛細血管の塊があります。腎臓は送り込まれた血液を糸球体でろ過し、不要となった老廃物や水分を、尿として排出します。このとき、糸球体が障害されていると、たん白や赤血球が尿中に漏れ出るようになります。

また、老廃物の一つである「クレアチニン」は、腎臓でろ過され、尿中に排出されます。腎臓の機能が低下すると、クレアチニンが尿中に排出されず、血液中のクレアチニンの濃度が上がっていきます。また、腎臓は、血液中の水分とミネラルのバランスを保ったり、血圧を調整したりする働きなどもあります。

腎臓の機能は、一度低下してしまふと、回復することが困難です。

#### ◆慢性腎臓病の早期発見

なるべく早い段階で慢性腎臓病を発見し、治療を始めるためには、尿検査と血液検査の両方を定期的に受ける必要があります。

尿検査では、尿中にたん白や赤血球が漏れ出ていないか調べます。検査結果で、「尿たん白」や「尿潜血」の項目を確認しましょう。

また、腎臓の機能が低下するとクレアチニンの値が高くなることから、この値を基準にして、年齢や性別に応じた腎機能の状態を、推算糸球体ろ過量（eGFR）として数値化します。eGFRが60ml/分/1.73m<sup>2</sup>未満だと、腎機能が低下していると考えられます。

これらのことから、

- ①尿たん白検査で1十以上
- ②血液検査でeGFRが60以下

この異常のいずれか、あるいは両方があり、それが3ヶ月以上続く場合には、慢性腎臓病と診断されます。

剣淵町で実施している特定健診では、どちらの項目も調べています。ぜひ、1年に1回定期的に健診を受けることをお勧めします。

#### ◆慢性腎臓病の予防

慢性腎臓病の発症と悪化には、糖尿病、高血圧、加齢、脂質代謝異常、メタボリックシンドロームなど、さまざまな要素が関連しています。中でも、「糖尿病」と「高血圧」の影響が大きいと言われています。

#### ◇改善・予防のポイント

##### ◎適切な治療

医師の指示に従い、血糖と血圧を適切にコントロールしましょう。

##### ◎生活習慣の改善

- ・食生活に気を付ける
- ・高血圧予防・改善のためにも、塩分は控えるにしましょう。

##### ・適正体重の維持

自分の年齢、性別、身長、普段の活動量に応じた適切なエネルギー量の摂取を心がけましょう。

##### ・適度な運動

運動は、速歩で歩くウォーキングなどの有酸素運動がよく、1日30分程度をお勧めします。

##### ・禁煙

喫煙は、血管を障害し、腎臓の機能低下に影響します。

ふれあい健康センター保健師