

発行 医療法人 永仁会

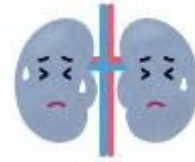
EH永仁会だより

ホームページアドレス <http://www.eijinkai-hp.or.jp/>

第27号

住所：大崎市古川旭2丁目5-1
TEL：0229-22-0063

新たな国民病！ CKDってどんな病気？



みなさん「CKD」という言葉を聞いたことがありますか？それは「慢性腎臓病」の略称です。日本は世界一の長寿国となり、糖尿病や高血圧といった慢性疾患の患者数が増えています。そしてその先に慢性腎臓病となり、人工透析に入る患者さんも増えています。実は腎臓は沈黙の臓器で、その働きが30%を切ってもあまり自覚症状はありません。そこで今回は腎臓についての基礎知識をみなさんにお伝えしたいと思います。



腎センター長 松永智仁

増加している慢性腎臓病患者

慢性腎臓病（CKD）とは、腎臓の働きが健康な人の60%以下に低下する（GFRが60ml/分/1.73m²未満）か、あるいはタンパク尿が出るといった腎臓の異常が3ヶ月以上続く状態を言います。慢性腎臓病（CKD）の原因となる病気には、慢性糸球体腎炎（IgA腎症など）、糖尿病性腎症、高血圧が原因の腎硬化症などさまざまな種類があります。実はCKDの患者さんは1,330万人（20歳以上の成人の8人に1人）いると考えられ、新たな国民病ともいわれています。

またCKD患者は心血管疾患（心筋梗塞、心不全および脳卒中）の発症、死亡率が高いこともわかっており問題視されています。腎臓の機能が低下し、自分の腎臓の働きでは生体を維持できなくなってしまうと透析療法や腎臓移植が必要となります。日本では透析患者の数が近年増加しており、2013年には約31万人となりました《図1》。慢性腎臓病の原因となる疾患を透析導入患者でみると、糖尿病性腎症、慢性糸球体腎炎、腎硬化症と続きます。特に糖尿病性腎症や腎硬化症といった生活習慣病からの透析患者は増加している現状にあります。《図2》。

図1) 慢性透析患者数の推移

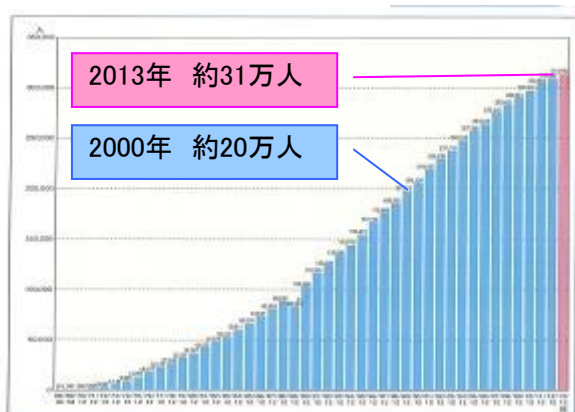
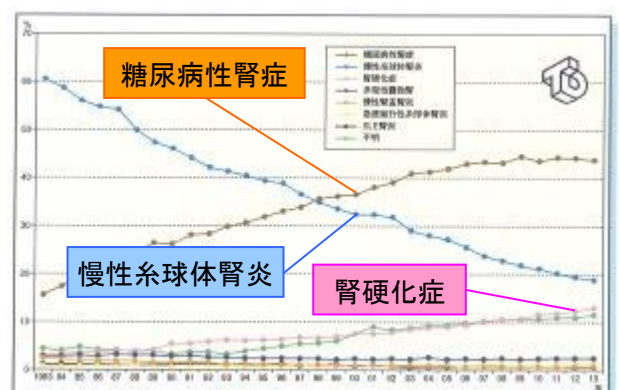


図2) 導入患者の主要原疾患の割合の推移



出典 (社)日本透析医学会 2013年末慢性透析患者に関する基礎集計

腎臓のはたらき—「排泄」と「調整」

腎臓は、背中の1番下の肋骨よりも下の高さに左右一対で存在する臓器です。成人の腎臓は、長さ10～12cm、重さ120～300gでソラマメに似た形をしています。

腎臓の働きは大きく2つに分けられます。

1つ目はみなさんもお存じの通り、尿として老廃物や毒素を排泄する働きです。

実は、『尿のもとは血液』ということをご存知ですか？腎臓には全身を流れている血液の4分の1が絶えず流れています。これほど大量の血液が流れる臓器は他にありません。この大量の血液を、細い血管（髪の毛より細い）の塊でできている糸球体と呼ばれる部分で濾過し、尿のもと（原尿）を作っています。それはなんと1日に180Lも作られています！しかし、実際の尿量は1.8L程度です。それは、尿細管と呼ばれる部分で99%の水を再吸収しているからです。そして同時に必要な物質（ミネラル、アミノ酸など）も再吸収しているのです。つまり腎臓は単なる毒素や水の『排泄』ではなく、『調整』という大事な仕事も兼ねているのです。

2つ目にホルモンを分泌する働きです。血圧を調節するホルモンや造血ホルモンの産生、さらには骨の代謝にも関わっています。このように腎臓は全身の環境を調整し維持しているのです。ですから腎臓は私達にはなくてはならない重要な臓器なのです。

慢性腎臓病はほぼ無症状

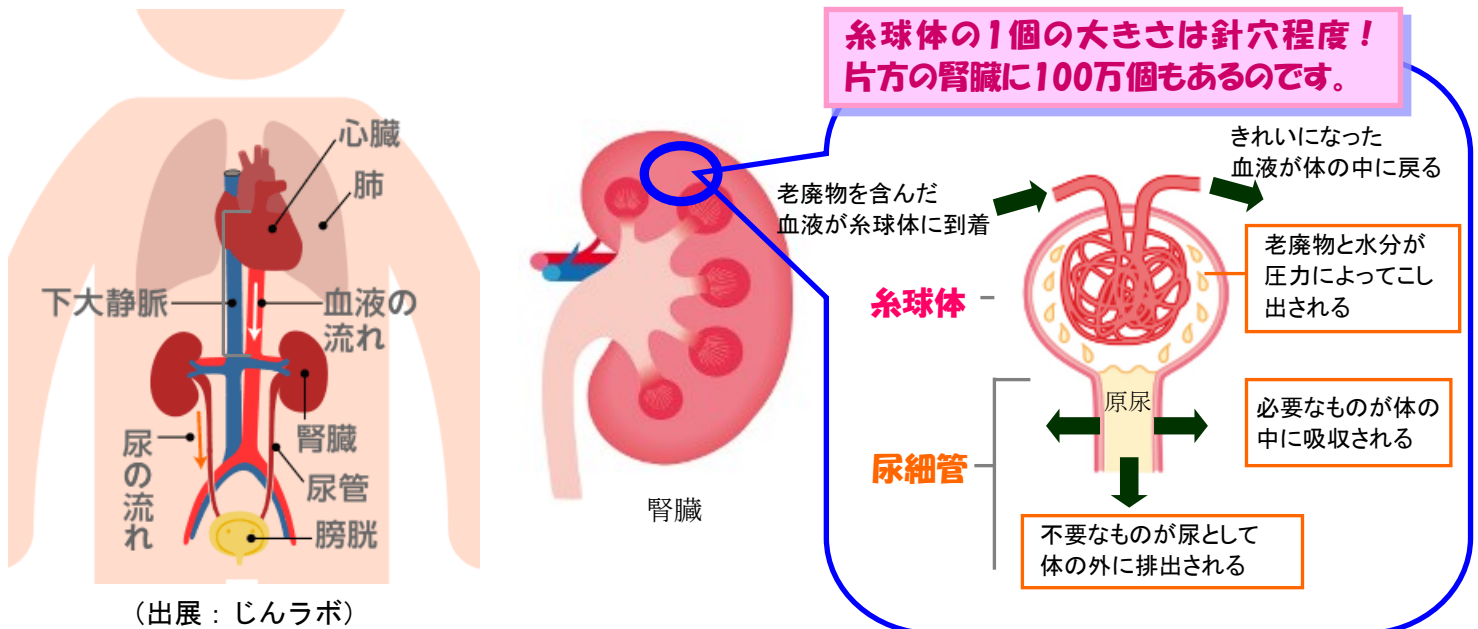
慢性腎臓病は非常に症状がでにくい疾患です。自覚症状がないとついつい病気を軽視しがちになりますがそれが危険です。慢性腎臓病は、腎機能が30%と低下しても自覚症状がないことがほとんどです。しかし、血液検査や尿検査には明らかな異常が出ています。年に1～2回の定期的な健診は大切ですし、腎機能が60%以下の場合には定期的に受診し経過を診ていくことが必要です。

慢性腎臓病の治療

慢性的に悪くなった腎臓をすっかり元に戻す治療法は残念ながら今のところはありません。慢性腎臓病の治療は、いかに進行を遅らせるか、いかに今ある腎臓の機能を守っていくかになります。その治療法には薬物療法と食事療法の2つがあります。もともとの原因疾患の治療が大切であるため（糖尿病や腎炎、高血圧など）薬の使用が原則となります。特に高血圧は腎機能を悪化させるので血圧のコントロールは非常に重要です。自宅血圧の測定も治療効果をあげるためには必要です。

また、食事療法も慢性腎臓病の進行抑制のためには非常に重要です。食事療法の内容は①透析導入前の保存期の食事と②透析導入後の食事、大きく2つに分けられます。共通して重要なのが食塩制限です。血圧、むくみのコントロールには減塩が必須です。詳しい内容は次回にお話します。

（記：加藤、監修：松永）



調べてみよう！！あなたの腎機能！

慢性腎臓病（CKD）は、その重症度に応じてステージ1～5の5段階に分けられています。

その指標となるのが推算糸球体濾過量（eGFR）です。

これは、腎臓にどれくらい老廃物を尿へ排泄する能力があるかを示しており、この値が低いほど腎臓の働きが悪いということになります。

eGFRは血清クレアチニン値と年齢と性別から計算できます。

最近では健診結果にも記載があるため、確認してみましょう。

表. 慢性腎臓病のステージ分類

病期 ステージ	重症度の説明	進行度による分類 GFR(mL/分)
	ハイリスク群	90≤
1	腎障害が存在するが GFR 正常～亢進	90≤
2	腎障害が存在 GFR 軽度低下	60～89
3	GFR 中等度低下	30～59
4	GFR 高度低下	15～29
5	腎不全	<15

自覚症状はほとんどありません。しかし血液検査や尿検査には明らかな異常が...

食欲不振やだるさなど尿毒症の症状やむくみが出てきます。透析療法の準備が必要になります。

腎機能が低下すると



《主な症状》

- ・尿毒症
- 吐気、食欲不振
- だるさ
- ・むくみ
- ・高血圧症
- ・貧血 など

病気以外にも腎臓を痛める原因



肥満

メタボリックシンドロームも腎臓の大敵です。放置しておくと動脈硬化を発症する可能性が高く、腎臓病の進行がスピードアップします。

脱水

脱水は腎臓への血流量を落とし、腎臓を傷めます。夏場は特に要注意です！



喫煙

喫煙は血管を収縮させて腎臓の血流量を落としますし、血管そのものの障害も起こします。その結果、タンパク尿を増やし、腎機能を悪化させてしまいます。



鎮痛剤やサプリメント

鎮痛剤の中には腎臓の血流量を落とし、腎臓を痛めるものもあります。また、サプリメントも腎臓には有害なものがあり注意が必要です。



第3回日本腎不全栄養研究会開催

2015年7月4・5日
はまぎんホール



第3回日本腎不全栄養研究会が横浜で開催されました。この会は、管理栄養士を中心とし、医師をはじめ他職種が協力して、慢性腎臓病患者の食事療方を啓蒙・発展させ、研究を重ねていくことを目的に3年前に発足しました。今回は当院の瀬戸管理栄養士が大会長を、腎センター長の松永先生が大会事務局長を務め、両日盛会に開催されました。



御礼 ★

第3回日本腎不全栄養研究会が盛会に終わりほっとしております。この会が盛会に終わりましたのも、永仁会病院、栄養管理科、全国の慢性腎臓病の栄養に精通した管理栄養士や医師の熱意、そして、私が一番うれしかったのは、当院外来に通院している患者さんの応援でした。現在も大会の様子を皆さんにお知らせしています。関係する皆様に心より感謝申し上げます。ありがとうございました。



こんなお悩み抱えていませんか？

ベッドを利用したい
いくらかかる？



ヘルパーって
どこで頼めばいいの？

物忘れはするし
様子がおかしい



お薬がちゃんと
飲めてないみたい

リハビリに行きたい
介護申請した方がいい？



老人ホームってどこにあるの？
申込みはどうするの？

地域医療連携室は、そんな「どうしたら」のご相談の窓口です。お気軽にお尋ねください。



月曜日～金曜日 9:00～11:30
土曜日 9:00～11:30
14:00～17:00

日・祝・年末年始除く

病院の実績

(2015年7月度)	月計	平均
外来患者数	3,401	130.8 (外来稼働日)
入院患者数	1,679	54.2 (1日あたり)
血液透析症例数	1,829	67.7 (透析稼働日)
入院平均在院日数		12.3
手術件数 (合計)	51	

● 編集後記 ●

9/28 (月) は中秋の名月です。月の軌道は楕円です。そのため『満月』と言っても、地球から見るとその時々で、見た目の大きさが変化します。丁度今年の中秋の名月は、軌道が一番地球寄りとなるため今年最大級の満月(スーパームーン)となります。晴れた空で、今年一番の満月が楽しめるといいですね。

広報部会 門脇