



早期発見がかぎ!!

慢性腎臓病(CKD)を知ろう

あまり聞き馴染みがないかも知れませんが、患者数は1,330万人※
(20歳以上の成人の8人に1人)いると考えられている慢性腎臓病(CKD)。
新たな国民病ともいわれるCKDを正しく理解して予防に努めましょう。

※CKD診療ガイド2012(社団法人 日本腎臓学会 編)より

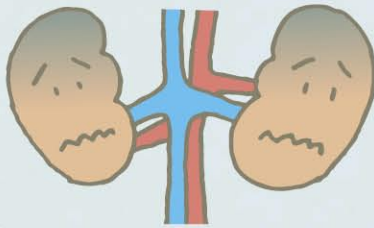
適度な運動と
減塩が予防の
ポイント
です。



今月の回答者 JA広島総合病院
健康管理センター
東 保健師

慢性腎臓病(CKD)とは

腎臓は1日に150~200Lの血液をろ過して、老廃物を体の外に出し、水分量を調整し、尿を作る大切な臓器です。ほかにもミネラルなどの濃度を適度に保つ、血液を作り出すホルモンや血圧を調整するホルモンを生成するなど多くの働きを担っています。腎臓の機能が低下すると、最初に障害がおきるのが主に尿を作る場所(糸球体)なので、尿の中に通常はもれないたんぱく質や血液がでてきます。このような状態が慢性的に続く病気を総称して、慢性腎臓病(CKD)といいます。



慢性腎臓病(CKD)の原因

慢性腎臓病(CKD)の原因はさまざまです。慢性糸球体腎炎や慢性間質性腎炎などの腎臓病や、抗生物質や痛み止めなどの薬が原因のこともあります。また、加齢による影響、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病が腎臓の働きを低下させることもあります。腎臓はほかの臓器に比べて血管が多い臓器です。加齢や生活習慣病によって、尿を作る糸球体(毛細血管の塊)も動脈硬化が進行します。



血液検査と尿検査で 早期発見

腎臓の機能は、年齢、性別、血液中の老廃物(クレアチニン)濃度から算出されるGFRで表されます。これは腎臓の中にある糸球体が1分間にどれぐらいの血液をろ過して尿を作れるかを示す値です。GFRが1分間に60ml未満の状態または尿たんぱくが3ヵ月以上続くと慢性腎臓病(CKD)と診断されます。GFRは血液検査、尿たんぱく・尿管は尿検査で調べることができます。年1回健診を受けて異常があれば早めに医療機関を受診することが重要です。



食事や運動、生活習慣で 予防できる

●減塩

塩分のとりすぎは、腎臓にも負担をかけます。1日6.0g未満を目標に減塩しましょう。



●運動

適度な運動をすることによって、動脈硬化を予防し、腎臓機能の低下を抑えられます。ウォーキングなどの有酸素運動や筋力トレーニングなど、自分で続けられる運動を行いましょ。運動は、メタボリックシンドロームの解消、血圧や血糖値の改善にもつながります。

