



慢性腎臓病（CKD）について

腎臓は、①血液中の老廃物を濾過し尿として排泄する、②血液中の水分や塩分のバランスを一定に保つ、③血圧を適切にコントロールする、などの役割があります。機能が低下すると、老廃物や余分な水分が身体の外へ排出されず、貧血、むくみ、高血圧などを引き起こします。しかし、腎臓は体にとって肝心要の内臓であるにもかかわらず「沈黙の臓器」であるために、進行した腎不全になるまで自覚症状が出ません。そのため、慢性腎臓病が進行し、慢性腎不全に陥り、透析を必要とする人が増加の一途にあります。現在 26 万人以上が人工透析を受けていて、毎年 3 万人以上が透析を始めなくてはならない状況です。

慢性腎臓病（CKD）という考え方は 2002 年にアメリカで始まり、現在では世界的な用語となっています。慢性腎臓病は、「尿蛋白陽性などの腎疾患の存在を示す所見」、または「腎機能低下（糸球体濾過量が $60\text{ml}/\text{分}/1.73\text{m}^2$ 未満）」が 3 か月以上続く状態と定義されています。現在、日本成人の約 2000 万人が該当すると推測されています。

慢性腎臓病は進行した腎不全の前段階であるだけでなく、動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞の危険因子となります。

慢性腎臓病の原因疾患は、①糖尿病による糖尿病腎症、② IgA 腎症などの慢性腎炎、③動脈硬化、高血圧、メタボリック症候群から生じる腎硬化症が主たるもので、それに加齢による機能低下が拍車をかけます。

初期段階より、蛋白尿といった危険信号が尿に現れます。早期発見のため、検診などの検尿を受ければ軽微な腎臓の異常が検出されます。初期段階であれば、その後の腎不全への進展を防ぐことができます。

治療としては、まずは原因となる疾患を突き止め、それに基づいた食事療法と生活上の注意が薬物治療とともに大切です。食事療法は、塩分制限 $6 \sim 7\text{g}/\text{日}$ 、蛋白質制限などが必要となります。生活上の注意点は、①過労を避け、規則正しい生活を送ること、②適切な運動をして、適切な体重に保つこと、③喫煙はしないこと、④鎮痛剤の内服により腎機能低下のリスクがあるため、内服に注意をすること、などがあります。

慢性腎臓病は早期発見と早期治療が大切です。

【広報おかや 2009 年 5 月号掲載】