



# CKD (シーケーディー:慢性腎臓病)

## は万病のもと

慢性腎臓病について、留萌市立病院長 高橋文彦氏に伺いました。

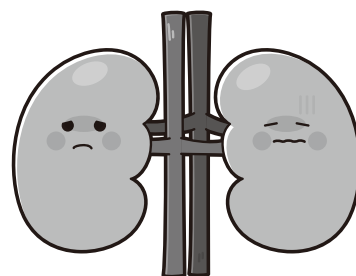
問 市・保健医療課 TEL 42-6050

### 特集

## 1. 留萌市民は慢性腎臓病 (CKD) に注意が必要

腎臓は人が生きていく上で、とても重要な役割を果たしています。よく知られているおしっこをつくる働き以外にも、骨を丈夫に保ったり、血圧を適切にコントロールしたり、赤血球をつくり貧血を防いだりと、実は多くの働きをしています。

さまざまな原因で腎臓の働きが徐々に悪くなる病気を慢性腎臓病 (CKD) と呼んでいます。腎臓の働き (GFR: ジーエフアール、糸球体濾過量) のことで腎臓が1分間でどれだけの血液をきれいにできるかを示す) が健康な人の60%未満に低下するか、あるいはタンパク尿が出るといった腎臓の異常が続く状態を言います。



CKD (慢性腎臓病) とは、「腎臓の障害 (蛋白尿など)、もしくはGFR (糸球体濾過量) 60mL/分 / 1.73m<sup>2</sup>未満の腎機能低下が3ヵ月以上持続するもの」である。

腎臓病は自覚症状が少ないため、気づかないまま症状が進んでしまうことが多く、進行すると透析治療が必要となります。実は留萌市民には慢性腎臓病の方が多く、その結果透析患者さんも他の地域より多いことが知られています。

慢性腎臓病には慢性糸球体腎炎などの腎臓自体の病気による場合と、糖尿病や高血圧などの生活習慣病から腎臓が悪くなる場合があります。糖尿病や高血圧を防ぐことで腎臓病を予防したり、その進行を遅らせたりすることができますので、生活習慣を改善することは大変重要です。

## 2. 心臓病、脳卒中とも密接に関連

一方、腎臓の働きが低下すると心筋梗塞や脳卒中になる危険が増すといわれています。腎機能が正常でもタンパク尿が持続することでやはり心筋梗塞や脳卒中になるリスクが高まります。腎臓病の早期発見、早期治療は腎臓を守るだけでなく、心臓病や脳卒中の予防にもつながるのです。実は心臓と腎臓は“持ちつ持たれつ”の関係にあり、密接に連携しあっているのです。

このことは心腎連関 (しんじんれんかん) として知られています。



### 3. 予防と早期発見・早期治療で健康寿命を伸ばしましょう



CKDの早期発見にはまず健診を受けることが大切です。特に検尿でタンパク尿が1+以上の人は内科の受診が必要です。

血液検査では血清クレアチニン値から計算されたeGFR（イージーエフアール：推算糸球体濾過量）で腎機能を評価し、45%未満だと専門医受診が勧められます。



	G1	G2	G3a	G3b	G4	G5
eGFR値※	90以上	89～60	59～45	44～30	29～15	15未満
腎臓のはたらきの程度	正常	軽度低下	軽度～中等度低下	中等度～高度低下	高度低下	末期腎不全
治療の目安		生活改善	食事療法・薬物療法		透析・移植について考える	透析・移植の準備



CKDの予防および治療では、肥満の是正、減塩、規則正しい食事や睡眠が大切です。たばこを吸っている人は禁煙が必要です。高血圧や糖尿病などの生活習慣病がある人は、そのコントロールがCKDの予防にも治療にもなります。最近、慢性腎臓病の進行を遅らせる治療薬がいくつか承認され、期待が高まっています。

慢性腎臓病は腎臓という一臓器にとどまらず、全身に影響がおよぶ「万病のもと」ともいふべき病気なのです。留萌市の調査では留萌市民に肥満の方が多く、食塩摂取量が多いこと、喫煙率が高いことなどが指摘されています。ご自分の生活習慣を振り返り、できることから取り組んでみませんか。

