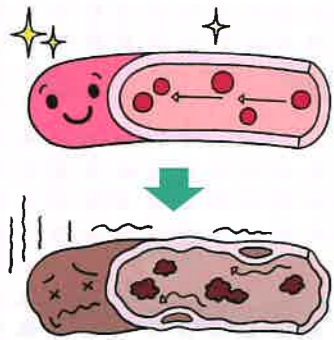




知っておきたいトピックス

腎臓疾患から心臓も機能低下？ 心腎連関症候群

2000年ごろから、心臓と腎臓が相互作用する「心腎連関症候群」について研究が進められ、心不全の患者の3人に1人が中等度異常の腎機能の低下が起こることがわかりました。慢性腎臓病の重症度が上がると腎機能の働きが失われるだけでなく、心臓病や脳卒中のリスクも高まります。



老化=血管の衰え

老化はシワが増える、物忘れが激しくなる、白髪が増えるなど、目に見えたり自覚できる変化ばかりではありません。血管の衰えも大きな変化のひとつです。血管は年を重ねるごとに弾力を失い、厚みを増し硬くなります。腎臓には心臓から送り出される1/4の血液が流れるため、加齢とともに腎機能が低下することは自然の摂理とも言えますが、生活習慣を整えることでその速度はゆるやかにできるのです。

自己判断で飲むその薬、腎臓に悪影響かも？

腎機能が低下し、排泄機能が衰えている人にとって市販薬や漢方、サプリメントの服用は腎障害をより悪化させる可能性があります。「処方箋じゃないから気にしなくても大丈夫」と自己判断で服用せず、必ず医師に相談しましょう。



みんなのけんこう

一般社団法人 長野県医師会 長野市大字三輪1316番地9 TEL.026-219-3600 <https://www.nagano.med.or.jp/>

vol.82

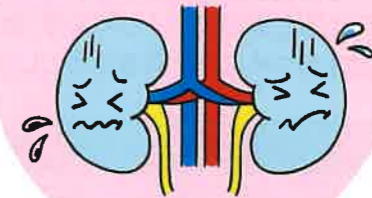
令和5年8月発行

気づかぬ間に進行する慢性腎臓病。縁の下の力持ち「腎臓」を守ることは命を守ること

成人の8人に1人が発症していると言われている「慢性腎臓病（CKD：Chronic Kidney Disease）」。「慢性腎臓病」とは、1つの病気の名称ではなく、腎臓の障害や腎機能の低下が3か月以上続く状態の総称です。慢性腎臓病の原因として、慢性腎炎など腎臓自体の病気のほかに加齢や糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病が重要です。

腎臓は働きに異常をきたしてもなかなか自覚症状が現れにくい臓器のため、日常生活を送る中では気づきにくいと言われています。

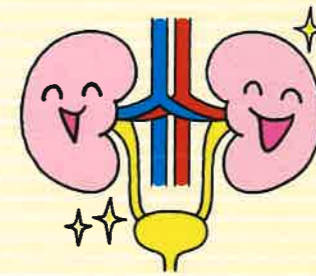
生活習慣の乱れが引き起こす病



腎臓の役割

●血液を浄化し、尿をつくる

血液から老廃物や塩分を取り除いたものが、尿として体の外へ排出されます。その役割を果たすのが、腎臓の糸球体と呼ばれる部分。糸球体は細い毛細血管が毛糸の球のように丸まってできています。約0.1~0.2mmほどの大きさで、1つの腎臓に約100万個の糸球体があります。



●血をつくるホルモンの分泌、ビタミンDの活性化

腎臓は血管の収縮や拡張に関わるホルモン「レニン」を分泌したり、血液中の赤血球の生成を促す「エリスロポエチン」をつくる役割も担います。また、骨をつくるのに必要なビタミンDを活性化させます。

KHF 体に安心

おいしくたんぱく質調整ゆめごはんシリーズ

ゆめごはん 特製二度蒸し 1/35

内容量 150g 内容量 180g 内容量 200g

●ごはん本来のおいしさそのままに、たんぱく質、カリウム、リンを調整したごはん。
●お米から作り上げ、特製二度蒸してふっくらと炊き上げることで、納得の味を実現。
●食べるときは温めるだけとお手軽です。

※医師、管理栄養士等との相談、指導を受けてご使用ください。

キッセイ薬品工業株式会社 ヘルスクア事業部 〒399-0711 長野県塩尻市片丘9637番地6
キッセイ食事サポートサービス ☎ 0120-515-260 受付時間 9:00~17:00(土・日・祝日を除く)

監修：長野県厚生農業協同組合連合会 代表理事 洞 和彦

慢性腎臓病の定義 (CKD診療ガイド2012より)

慢性腎臓病は主に尿の様子と血液中のGFR値（1分間に糸球体が血液をろ過し、尿をつくれるかを示す値）から診断されます。

慢性腎臓病は以下の状態がどちらか、あるいは両方3か月以上持続することです。

- ▶尿異常、画像診断、血液、病理で腎障害の存在が明らか。特にたんぱく尿の存在があること。
- ▶血液中のGFR（糸球体濾過量）値が60mL/分/1.73m²未満

慢性腎臓病の重症度分類

慢性腎臓病の進行はGFRの値と尿タンパクの様子によって分類されます。表の左上が標準値で、右下に行くほど重症度が上がります。血液の浄化機能の低下だけでなくホルモンの分泌機能も低下していくため、赤血球が作られず貧血をおこしたり、骨がもろくなる原因にもなります。

原疾患	蛋白尿区分	A1	A2	A3
糖尿病	尿アルブミン定量 (mg/日)	正常	微量アルブミン尿	顕性アルブミン尿
	尿アルブミン/Cr比 (mg/gCr)	30未満	30~299	300以上
高血圧 腎炎 多発性嚢胞腎 移植腎 不明その他	尿蛋白定量 (g/日)	正常	軽度蛋白尿	高度蛋白尿
	尿蛋白/Cr比 (g/gCr)	0.15未満	0.15~0.49	0.50以上
GFR区分 (mL/分/1.73m ²)	G1	正常または高値	>90	
	G2	正常または軽度低下	60~89	
	G3a	軽度~高度低下	45~59	
	G3b	中軽度~高度低下	30~44	
	G4	高度低下	15~29	
	G5	末期腎不全 (ESKD)	<15	

重症度のステージはGFR区分と蛋白尿区分を合わせて評価する。

重症度は原疾患・GFR区分・蛋白尿区分を合わせたステージにより評価する。CKDの重症度は死亡、末期腎不全、心血管死亡発症のリスクを緑色のステージを基準に、黄、オレンジ、赤の順にステージが上昇するほどリスクは上昇する。

(KDIGO CKD guideline 2021を日本人用に改変)

出典：日本腎臓学会；CKD診療ガイド2012。東京医学社。東京。2012

進行と治療法

我慢強い臓器である腎臓は自覚症状が現れにくく、気づいたら病状が進行している場合も。透析が必要になる重症になって病院にかかるケースも少なくありません。

治療方法はステージによって、食事指導や食事療法など生活改善による治療、薬物療法、透析、腎移植があります。また、透析治療は週3回通院し4時間ずつ行うのが一般的。公的な制度を利用することで自己負担額を抑えられます。

CKDステージ	CKDハイリスク群 CKDステージ1 CKDステージ2	CKDステージ3	CKDステージ4	CKDステージ5
推算GFR値 (mL/分/1.73m ²)	90以上 89~60	59~30	29~15	15未満
腎臓の働きの程度				
症状	<ul style="list-style-type: none"> ●自覚症状がほとんどない ●蛋白尿が出る ●血尿が出る 	<ul style="list-style-type: none"> ●夜間に何度もトイレに行く ●血圧が上昇する ●貧血になる 	<ul style="list-style-type: none"> ●疲れやすくなる ●むくみが出る 	<ul style="list-style-type: none"> ●食欲が低下する ●吐き気がする ●息苦しくなる ●尿量が少なくなる
治療法	生活改善 食事療法 薬物療法			透析療法・腎移植などの準備

参考：日本腎臓学会編「CKD診療ガイド」(2012)より引用

一度低下してしまった腎機能を元に戻すことは難しい。
だからこそ生活習慣の見直しを！

現在は慢性腎臓病の定義に当てはまらない場合でも糖尿病や肥満、高血圧など生活習慣病を患う方は罹患リスクが高いため、生活習慣を見直す必要があります。

また、慢性腎臓病の早期発見のためには、職場で行う年に1度の一般健康診断（定期健康診断）や自治体が行う各種検診を最低年1回受けましょう。

無理のない適度な運動



塩分を控え、
バランスのよい食事



脱水症状にならないよう
こまめな水分補給

