

3月10日(木)は世界腎臓デー

生活習慣病のひとつとして位置づけられる「慢性腎臓病（CKD※）」

その名のとおり腎臓の働きが慢性的に低下していく疾患です。国内患者数は増加傾向にあり、すでに約1,330万人。

成人の約8人に1人に相当するといわれています。では腎機能を守るためにできることは何か。

「腎臓病の治療を受けていても、充実した人生を過ごせるはず。患者さんに元気な笑顔が戻ってくるよう、サポートしたい」と語る、

増子記念病院の両角國男理事長に治療の最前線についてお聞きしました。

※Chronic Kidney Disease

腎臓病啓発特集

World Kidney Day

10 March 2016

腎臓病の早期発見と治療の重要性を訴える取り組みとして、国際腎臓学会と腎臓財団国際協会によって提唱されたのが「世界腎臓デー」。毎年3月の第2週木曜日に制定されました。世界100カ国以上において、さまざまな啓発キャンペーンが行われます。

病氣に向き合う力を引き出す
 ストレスの少ない腎臓病治療へ

慢性腎臓病を進行させないために、命に関わる疾患を併発させないために……

かなり進行しないと
 現れない自覚症状

慢性腎臓病（CKD）は原因が何であれ、「3カ月以上続く検尿異常」「腎臓の形態異常」「腎機能低下」のいずれか、あるいはいくつかが組み合わされると診断されます。自覚症状は少なく、多くの場合、腎機能が4分の1以下になるまで、手足のむくみや夜間の頻尿といった体の異常は現れません。ただし無症状のまま、人工透析や腎移植を必要とする末期腎不全にまで進行するのは、ごくまれとされています。

知っておいていただきたいのは、通常の尿検査では異常が現れない腎臓病もあること。例えば、「薬剤性の腎

障害（間質性腎炎）」がそのひとつ。鎮痛剤やビタミンDの長期服用によって腎臓に炎症が起こる病気です。他には、腎臓に水がたまった袋（嚢胞）が形成される遺伝性の「多発性嚢胞腎」があります。こうした病気が疑われる場合は、1日の尿に含まれるタンパク質の量を調べる定量検査を行います。なお健康診断で腎機能低下などの異常を指摘されても、病的ではなく加齢による場合もあります。不安がらずに、早めに医療機関を受診するようにしてください。

慢性腎臓病を改善すると
 脳卒中などのリスクも低減

慢性腎臓病が問題視されるのは、腎機能が低下するほど、虚血性心疾患や虚血性心疾患や脳

卒中を起こしやすい点

腎臓病を
 予防するには

- タンパク質、塩分を控える
- 禁煙する
- 睡眠を十分とる（カゼにも注意）

腎臓の
 役割

- 血液中の老廃物を尿として排出
- 血圧を正常にする
- 体内の水分量・電解質を一定に保つ
- 強い骨をつくる

健康診断
 (尿検査)

以下の症状に注意
 タンパク尿
 ↓
 腎機能低下
 ↓
 心筋梗塞、脳梗塞

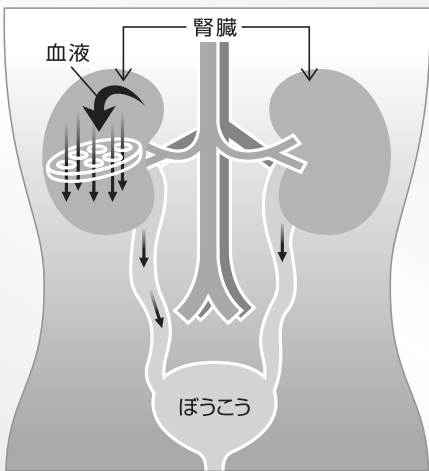
健康診断（尿検査）でタンパク尿が検出された場合は、腎機能が低下している可能性があります。タンパク尿は、腎臓の働きが正常に保たれていないことを示すサインです。早期に発見し、適切な治療を受けることで、腎臓病の進行を防ぐことができます。

慢性腎臓病に対する食事療法という、塩分やタンパク質などの摂取制限を思い浮かべる方も多いと思います。特にタンパク質の摂り過ぎは、体内に有害な窒素化合物や酸をためこみ、腎臓に過剰な負担をかけてしまいます。とはいえ制限を行うにあたっては、適正なエネルギー量（カロリー）を摂ることが大前提です。タンパク質を減らすと、エネルギーが不足しがちなため、砂糖、炭水化物、脂質で補うようになってしまう。なお現在は、かつてのような厳格なタンパク質制限は推奨されていません。通常は0.6〜0.9g/kg/日とされています。

慢性腎臓病は、水分や食塩量などの過不足が生じてても、体液を一定に保つ調節機能が働きます。ところが障害されると、調節能力が小さくなり、体液を正常な範囲に保つことが難しくなってきます。言い換えるなら食事療法は、その範囲内にコントロールすることであり、超えない限りは何を食べても問題ありません。もちろん慢性腎臓病と診断されても、腎機能がそれほど悪化していません。食事療法は可能で、低栄養や脱水状態に陥りやす

食事療法は適正な
 カロリー摂取が大前提

腎臓の働きとは 腎臓は腰のあたりに2個あり、そらまめのような形をした、握りこぶしくらいの大きさです。腎臓は1個が150グラムほどの小さな臓器ですが、心臓から送り出される血液の20%以上が流れており、毎日200リットルもの血液をろ過して、老廃物を尿として体外に排せつし、体の中をきれいに保ちます。



その他にも、体液の量や浸透圧・血圧の調整を行ったり、ナトリウム・カリウム・カルシウムなどのミネラルや酸性・アルカリ性のバランスを保ったり、さらには血液を作るホルモンを分泌する、骨を健康に保つ、といった多くの働きがあります。

（日本慢性腎臓病対策協議会ホームページより）

すいため、注意が必要です。ちなみに水分は病状にもよりますが、老廃物を排泄するためにも多めに摂取するのが基本です。また、減量が思うように進まない方は、毎日同じ条件下で体重を測定し、記録をつけると効果的です。

専門医に求められる
 診療レベルの底上げ

患者さんの不安を取り除き、どんな病状であっても正しく治療すれば改善の可能性があることを伝えること。それは腎臓専門医にとって、医学的治療と同様に重要な役割です。慢性進行性に機能が失われると、特別な例外を除いて、回復を望めないのが腎臓です。治療も長期間にわたりますから、「あれもこれもダメ」と多くの我慢を強いられると元気になるどころか、生きる気力さえ失ってしまいます。腎臓専門医は、「あれもできる、これも大丈夫」と患者さんに安心と希望を与える存在であるべきでしょう。慢性腎臓病のステージだけを見て判断するのではなく、患者さんの性格や生活習慣、家族背景、経済状況まで考慮して治療方針を立てられるよう、私たち専門医は診療レベルの底上げを図る必要があると思います。

もちろん患者さん自身が、相性の良い病院や医師を見つけることも大切ですが、定期的な尿検査と血液検査を受け、腎臓病に加え、高血圧と糖尿病の有無を確かめるようにしてください。

（談）

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長

増子記念病院 両角國男 理事長