

腎臓をいたわりCKDを予防しましょう

腎臓の主な働きは、老廃物の濾過や体液量の調整など重要な働きをしています。しかし「CKD(慢性腎臓病)」の場合、腎臓の機能が低下しているものの、自覚症状のないまま重症になり、気づきにくいのが特徴です。

CKDとは、たんぱく尿や腎臓の機能の低下など【腎臓の異常が続いている状態】をいいます。放置しておくと、腎臓の機能がさらに低下し、人工透析や腎移植が必要となることもあります。

日本のCKD患者は、20歳以上の8人に1人が該当すると推計されており、誰もが発症する可能性のある身近で危険な病気です。

しかし、初期のCKDには自覚症状がほとんどありません。だるさやめまい、むくみなどの症状が現れる頃には、かなり進行している可能性があります。

腎臓は1度悪くなってしまうと、自然に戻ることはありませんが、早期に発見し、治療を受けることができれば、進行を抑えたり症状の改善が期待できます。

したがって、早期発見には定期的な健康診断がとても大切となります。では、健診結果の何を見ればよいのでしょうか。腎機能の低下は、尿を採取して尿中のたんぱく質を調べる検査(尿たんぱく)、血液中に含まれる老廃物を調べる血清クレアチニン検査があります。また、検査の結果から腎臓の機能がどの程度低下しているかを、血清クレアチニンの値を基にeGFR(腎臓の糸球体濾過量)を算出して、たんぱく尿の結果と合わせてみることで、おおよその重症度がわかります。

CKDとは、

① 尿検査で尿たんぱくなどの腎障害の存在を示す所見がある

② eGFR60(ml/分/1.73 m²)未満

上記①・②のいずれか、または両方が3か月以上続いている状態をいいます。健康診断の結果が①や②に該当する場合には早めに病院を受診するか、かかりつけ医に相談しましょう。

特に、肥満・高血圧・糖尿病・悪玉コレステロールが高い方や喫煙者、過去に急性腎炎やネフローゼ症候群など腎臓の病気を発症したことがある人は、積極的に検査を受けるように注意していきましょう。

腎臓を守るためのポイントは、バランスの良い食生活を心掛け、塩分を控える・お酒は控えめに・適切な水分摂取をする(糖分を含まないものを選ぶ)・定期的な適度な運動・禁煙・ストレスを溜めこまない等です。CKDは生活習慣病やメタボリックシンドロームと深く関係しているため、血圧や血糖値のコントロール、肥満の解消が大切です。

病気を理解して、腎臓に優しい生活習慣を心掛けましょう。