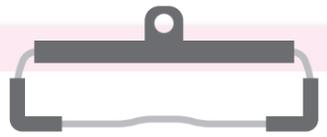


意外と身近！ 8人に1人が腎臓病！？



腎臓の病気と症状

* 腎臓の病気って？

腎臓の病気を広く「慢性腎臓病」といいますが、近年はシグーディー CKD (chronic kidney disease) と呼んでいますのでぜひ覚えてください。腎臓が弱っているというのは尿に異常が出たり、老廃物を濾し出す力が低下したことを指します。

* どんな症状があるの？

自覚症状としてわかることはめったにありませんが、尿が泡立ってなかなか消えない(蛋白尿の疑い)、足がむくんだ、などで気付かれることもあります。症状がないだけに、ある時体がだるいために病院を受診したら透析直前だったというケースもあるくらいです。このように腎臓は沈黙の臓器の1つとされています。もう1つ大切なことは、CKDを持っているだけで心筋梗塞や脳卒中などが起きるリスクがとて高くなるということであり、十分な注意が必要です。

* 腎臓病をみつけるにはどうするの？

必ず健康診断を受けましょう。尿検査で蛋白尿 1+ 以上であったり、血液検査で「eGFR」という項目が60未満であるとCKDということになります。すべて治療が必要ということではありませんが、要精密検査となった場合には必ず医師の診察を受けてください。病院やクリニックに通院している方は定期的な血液検査によって腎臓で濾過する能力がどの程度かがわかります。



腎臓病の原因と予防法

* CKDの原因は？

原因として糖尿病、高血圧が多いことがわかっています。その他、いつの間にか蛋白尿や尿潜血が出てくる慢性腎炎などが原因となることもあります。

* CKDを予防するには？

糖尿病の方は、血糖値が高いままですと腎臓は更に悪くなりますので、食事に注意しきちんとお薬を服用してください。高血圧の方は塩分を控えてください。腎臓が悪くなればさらに血圧も高くなります。また、適度な運動は腎臓の動きを守ると言われています。



協力：ACジャパン

はじめに

腎臓の病気はなじみがないかもしれませんが、8人に1人が慢性の腎臓病に該当するといわれています。この多さにびっくりすると思いますが、ACジャパンのCMで流れているように国としても対策に力を入れています。

腎臓ってどんなところ？

腎臓は、背中の腰の少し上あたりに左右2つあります。体の余分な水分やいろいろな老廃物(よごれ)を尿に出しています。尿を出すことにより、体は良い状態に保たれています。余分なものは出ていきますが、たとえば脱水状態のときなどは体に水分を少しでも残そうとして尿の量は減りますし、尿に出る塩分の量を減らして体にミネラル分を保とうとしてくれます。腎臓は尿を出す以外に血圧の調節に関係したり、ビタミンDを活性化させて骨を丈夫にしたり、造血ホルモンを作って貧血にならないような働きもしています。

図1：腎臓の位置

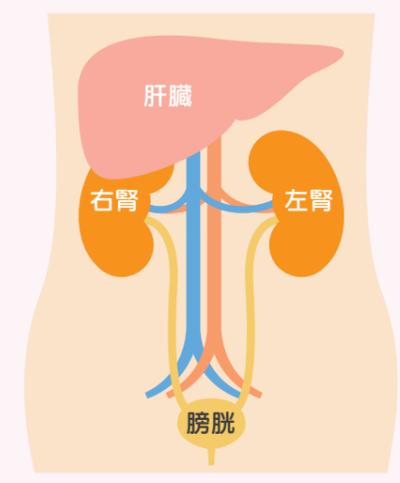


図2：腎臓の動き



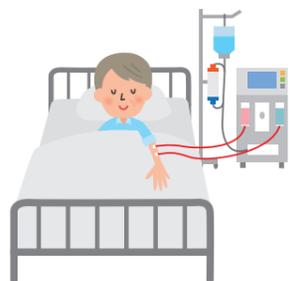
参考ですが…

腎代替療法

最後に、透析療法（血液療法・腹膜療法）と腎移植の違いを説明します。

血液透析とは???

腕の血管から血液を取り出し透析器に送り込むことで血液中の毒素や水分、塩分を浄化します。透析施設にて週3回、1回4時間前後治療を行います。血管の血流を増やすために静脈と動脈をつなぐ手術（内シャント）を行っておく必要があります。



腹膜透析とは???

お腹の中に透析液を注入すると、腹膜を通して血液中の毒素や水分、塩分が透析液に浸み出てきます。透析液を1日に4回交換することで血液が浄化されます（CAPD）。簡便な方法であり自宅に限らずどこでも誰にでもできます。また、日中の交換をなくし夜間就寝中に機械を使って透析液の交換を行うシステムもあります（APD）。



CAPD

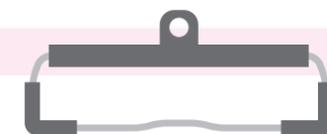


APD

透析療法・腎移植の違い

	血液透析	腹膜透析	腎移植
行う場所	病院・クリニック	自宅、勤務先など	大学病院など
時間的制約	1回3~5時間 週3回	1回20分程度 1日4回 通院は月1,2回	通院は月1回程度
必要な手術	腕に内シャント手術	腹膜カテーテル留置	移植手術
食事制限	水分、塩分の制限	血液透析よりゆるい	少ない
メリット	病院のスタッフが 行ってくれる 同じ治療を受けて いる人が多い	時間的制約が少ない 血圧の変動が少ない 好きな場所ででき、 旅行などが容易である	普通の生活が 送れる
デメリット	通院回数が多い 血圧の変動がある 食事制限が厳しい	腹膜炎に注意 毎日自分または 家族が行う	拒絶反応に注意 免疫抑制剤の 副作用

腎臓病の早期発見にはとにかく健康診断が大切です。
みなさん、必ず年1回の健診を受けるようお願いします。



当院の診療体制

透析療法・腎移植

透析には血液透析と腹膜透析の2種類があります。それぞれの病状、生活スタイルに合わせて選択しています。

もう一つ、腎臓の働きの代わりにしてくれる治療法に腎移植があります。比較的多いのは近親者のドナーから腎臓を提供していただく場合です。以前は透析を行いながら移植する計画を立てましたが、近年は透析になる前に直接腎臓移植を受けることが可能となりました（先行的腎移植）。腎移植を希望される方には大学病院を紹介しています。それぞれの違いは次のページをご参照ください。

腎臓病教室

当院では「腎臓病教室（そらまめ教室）」を開催しておりましたが、コロナ禍にあたり現在はお休み中です。再開できる日をお待ちください。

外来

腎臓内科の外来は平日毎日開設しています。まず近くのクリニックを受診し、そこからの紹介状を持参してください。なお、腎臓結石や腫瘍が疑われた場合には腎臓内科ではなく泌尿器科となります。

CKDの初期であれば腎生検という精密検査を行うことがあります。CKDがある程度進行してしまうと今の医学では治癒させることが難しくなりますが、進行を抑えるために管理栄養士による栄養指導などを行い食事療法を開始します。さらに進行してしまった場合には、人工透析療法などが必要となります。

看護外来

透析療法を提案された方は様々な不安を抱えていると思います。そのような方に対して、医師だけでなく看護師が時間をかけて相談に乗る看護外来も開設していますので、安心してご利用ください。



- ① 慢性の腎臓の病気をCKDという。
 - ② 健康診断で尿検査の精密検査通知が来たが、症状がないので来年の結果を待つことにした。
 - ③ CKDは成人の800人に1人くらいにみられている。
 - ④ CKDの原因として糖尿病や高血圧が多い。
 - ⑤ CKDがあると心臓病や脳卒中になりやすい。
- ※答えはP.1をご覧ください。



副院長 兼
腎臓内科 主任診療科長
健診センター長

大久保 泰宏

おおくぼ・やすひろ

成人の8人に1人は慢性腎臓病にあてはまります。腎臓だけでなく、心臓、脳の病気にもなりやすいことがわかっていますので、気になる方はなるべく早めに受診してください。医師、看護師、臨床工学技士、薬剤師、管理栄養士が力を合わせて治療にあたります。