

「生活習慣病と慢性腎臓病（CKD）について」

慢性腎臓病とはどんな病気ですか？

腎機能が慢性的に低下したり、尿蛋白が継続している状態でCKD（Chronic Kidney Disease）とも言われています。①「蛋白尿」などの尿の異常がある。②腎臓の働き（糸球体ろ過量）が正常の60%以下に低下している。上記のいずれか、あるいは両方が3か月以上続いている状態をいい、慢性に経過するすべての腎臓の病気を指します。日本の成人のCKD患者さんは約1

330万人と推計される「新たな国民病」で、成人のおよそ8人に1人がこの病気にかかっていることになりました。

慢性腎臓病を放置するとどうなりますか？

CKDに対する取り組みが全世界的にも進んでいます。これはCKDがあると動脈硬化が進行して、心筋梗塞や脳卒中などの深刻な合併症を発症するリスクが高くなることが明らかになってきたからです。わが国にお

ける疫学調査でもCKD患者さんは心筋梗塞や脳卒中などの心血管疾患に約3倍なりやすいことが報告されています。また、CKDの危険因子である高血圧や糖尿病、脂質異常症、喫煙などは動脈硬化を促進し、心血管疾患の原因となる危険因子と共通していることです。このようにCKDと心血管疾患は密接に関連しています。CKDが進行するとやがて末期腎不全となり、人工透析や腎移植が必要になります。腎臓は「沈黙の臓器」といわれ、初期にはほとんど自覚症状がないのが特徴です。

知らない間に病気が進行し、気づいた時にはすでに末期の腎不全になっている危険性もあります。心筋梗塞は生命を脅かす病気であり、脳卒中は寝たきりの原因となる病気です。これらの病気を予防するためにも、CKDの予防と早期発見が非常に大切です。

り、メタボリックシンドロームの人はCKDにもなりやすいといわれています。このように生活習慣病とCKDは深く関連しています。生活習慣病を防ぐことで、CKDを防ぐことにつながります。

早期発見するにはどうしたらよいでしょうか？

生活習慣病（高血圧、糖尿病など）やメタボリックシンドロームとの関連が深くあります。メタボリックシンドロームとは過食と運動不足によって内臓に脂肪が蓄積した結果、高血糖や高血圧、脂質異常などの症状があらわれる状態をいいます。メタボリックシンドロームはCKDの発症と進行の危険因子となります。メタボリックシンドロームの症状である「高血圧」、「高血糖」、「脂質異常」は腎臓の働きを低下させる要因です。つま

定期的に健康診断を受けましょう。「尿検査」で尿蛋白の有無を調べたり、「血液検査」で老廃物の1つである血液中のクレアチニンの濃度（血清クレアチニン値）を調べたりすることで、自覚症状の乏しいCKDを見つけることができます。また、血清クレアチニン値、年齢、性別から、腎臓の働きの指標である「糸球体ろ過値」を計算することができます。年に1回の健康診断を受けければ、CKDを発見することが可能です。とくに、糖尿病、高血圧、肥満、メタボリックシンドロームなど生活習慣病を持

っていたり、家族にCKD患者さんがいるような方はCKDのリスクが高いだけ、健康診断を欠かさずに受け、早期発見に努めていただきたいと思います。

今月の先生



岐阜市民病院 腎臓内科
高橋浩毅 先生

- 専門分野
腎臓内科、内科一般
- 役職
腎臓内科部長
腎臓病・血液浄化センター長
治験管理センター長
- 主な資格、認定
日本内科学会内科指導医・認定内科医

- 日本透析医学会透析専門医
- 日本腎臓学会腎臓専門医
- 卒業年
平成2年卒