

慢性腎臓病（CKD）の 予防とその対策に ついて

慢性腎臓病（CKD）は高血圧や糖尿病などの生活習慣病やメタボリックシンドロームと深く関連して患者数は増加傾向にあり、自覚症状があらわれない慢性腎臓病を早期発見、早期治療するにはどうすればよいのでしょうか？

慢性腎臓病（CKD）とは
どんな病気ですか？

慢性腎臓病（CKD）とは、原因にかかわらず腎臓の障害や働きの低下が慢性的に持続する状態をいいます。その多くは自覚症状のないまま腎臓の機能が

徐々に低下し、進行してから倦怠感やむくみなどの症状がでるため、病気に気がつかないことが少なくありません。最終的には腎臓が機能しなくなる腎不全となり、透析療法や腎移植が必要となります。また、腎臓の機能が低下すると、脳卒中や心筋梗塞など全身の病気の発症にもつながります。このような病気を防ぐためにも、CKDをできるだけ早期に発見し、適切な治療を受けることが重要です。日本での推定患者数は約1330万人といわれており、これは成人の8人に1人がCKDであ

生活習慣病との関連は
ありますか？

ることを示し、私たちにとって非常に身近な病気だと考えられます。

早期発見にはどうしたら
よいですか？

腎臓の異常は2つの検査をおこなうだけで、比較的簡単に知ることが出来ます。それは年1回の健康診断で、誰でも手軽に受けることができます。まず「尿検査」で蛋白の有無を調べたり、「血液検査」で血液中の老廃物であるクレアチニンの量（血清クレアチニン値）を測定することで、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。尿に蛋白が出ているか、血液のクレアチニンが高いかのいずれか、または両方が3か月以上続く場合にCKDと診断されます。従って、早期発見には健康診断を受けることが重要となります。

生活習慣病とは過食、運動不足、喫煙、過度の飲酒など生活習慣が深く関与していると考えられる病気の総称です。具体的には毎日の良くない生活習慣の積み重ねによって起こる病気のことをいいます。CKDの発症や進行には高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病やメタボリックシンドロームが深く関わっています。透析医療を必要とする原疾患別割合は糖尿病治療の進歩にも関わらず、糖尿病性腎症が第1位となっています。高血圧はCKDを悪化させるだけでなく、CKDも高血圧の原因となるので、血圧管理が必要となります。また、メタボリックシンドロームの構成因子数が増加するほど、CKDになりやすいことがわかっています。従って、糖尿病や高血圧などを治療するだけでなく、生活習慣の改善をおこなうことにより、



CKDの発症および進行を予防することが出来ますので、生活習慣の改善は末期腎不全に至る患者を減らすとともに、CKD患者に合併しやすい心血管病を防ぐことにつながります。できるだけ早期に腎臓の状態を把握していただき、経過に応じた適切な治療を始めるためにも、定期的に健康診断を受けることをお勧めします。

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
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