

だいじな腎臓、 気にしたことはありませんか？

Q1 腎臓は、どんな臓器ですか？

腎臓はからだの腰の近くに2個ある、一つ150gくらいの小さな臓器です。この小さな腎臓には心臓から出る血液の20%が流れ、尿を作り、ミネラルバランスや酸性アルカリ性の調節、赤血球を作るホルモンの分泌、骨に関わるビタミンの調整を行ったりします。知らないものを捨て、必要なものを回収してリサイクルする臓器です。血圧を上げるホルモン分泌に関わる臓器でもあります。

血圧は心臓の病気や脳血管の病気に関わります。そのため腎臓病は血圧異常を介して心臓病や脳血管障害とも密接に関わっています。

Q2 腎臓が悪くなる病気に 対してどうしたらいい ですか？

腎臓が機能しなくなったときは

腎不全と言われます。腎不全の際は、透析療法（血液透析・腹膜透析）や腎移植が必要となります。腎不全患者は最近まで増加し、岐阜県でも35年間で患者数が約6倍となりましたが、最近ようやく横ばいからやや減少傾向となりました。しかし腎不全に至る前の慢性腎臓病（CKD）の方は非常に多く、日本人の5人に1人はCKDと言われています。CKDは尿の異常や腎機能の低下などから診断されています。しかしCKDでは自覚症状が出ることはほとんどありません。そのため認知度も低く、この言葉をご存じの方は令和4年度の調査で2割程度と言われています。CKDの中には治療手段のあるもの（IGA腎症など）のほか、生活習慣病の改善が必要なもの（糖尿病・高血圧など）に由来するものも多くあります。どうしてCKDになったか、腎生検という腎臓に針を刺す検査を行い調べることもあります。

CKDは早期発見が重要です。



健診を受けた方と受けてない方では医療費に明らかな差があります。必ず健診を受けていただき、生活習慣病があった場合は治療を行い、ほかの合併症を起こさないようにする必要があります。若い方は尿の異常だけでも放置せずに受診が必要です。特定健診の場合、受診率60%が目標ですが、岐阜市では約40%に留まっています。岐阜県でも健康経営を宣言した企業に対し、従業員への健康に配慮した取り組みを支援する制度があり、活用が望まれます。

Q3 CKDになってしまったら、 どうすればいい ですか？

CKDへの治療を行っても腎機能がさらに悪くなってしまう方も残念ながらおみえです。そうなったときは、かかりつけ医と基幹病院が連携して治療にあたることとなります。当院では腎機能が悪くなった方へは、CKDへの教育入院・教育外来を行っています。

教育という一つの方向的印象がありますが、実際には病気への不安やこれまでの背景を含め、看護師からは患者さんそれぞれに合わせた傾聴と相談・指導を行います。

薬剤師からは現在飲んでいる薬の効果や必要性の説明のほか、新しくCKDに効果があるとされたSGLT2阻害薬という薬が使える方にはその説明も行います。

栄養士からは現在の食生活を聴取したうえで、どこを調整したらよいかの提案を行います。高血圧の原因となる塩分摂取過剰であることが多いので、特に重点を置いています。ただ塩を減らすというのなかなか難しいことですので、ほかの味付け方法の提案を行ったりします。

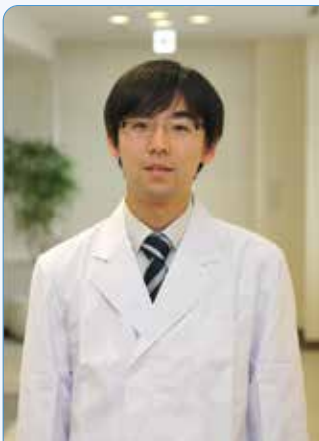
リハビリ（理学療法士）からは適切な運動を行うことで筋力だけでなく腎機能も保つことを目的とした自主トレーニング方法の指導を行います。

腎臓病に立ち向かうためには、医療だけでなく、行政や企業の皆様との連携・啓発も重要となります。早期発見・早期治療を目指していきたいと考えていますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

定期開催の「岐阜市民病院公開講座」の講演動画は、岐阜市公式YouTubeチャンネルで公開中です！
岐阜大学 腎臓内科 特任教授 安田宣成先生他による「腎臓」に関する講演動画は、8月より公開しています。
詳しくは、岐阜市民病院ホームページをご覧ください。



岐阜市民病院ホームページ



今月の先生

岐阜市民病院 腎臓内科部長

木村 行宏

○役職

腎臓内科部長
感染対策部長
腎臓病・血液浄化センター長
研修センター副センター長

日本リウマチ学会リウマチ専門医・指導医
日本医師会認定産業医
日本腹膜透析医学会認定医
インфекションコントロールドクター
(infection control doctor;ICD)

○主な資格、認定

日本内科学会内科指導医・認定内科医・総合内科専門医
日本腎臓学会腎臓専門医・指導医
日本透析医学会透析専門医・指導医

○卒業年、主な職歴

平成17年卒
愛知医科大学腎臓・リウマチ膠原病内科助教
日本腎臓学会 評議員