

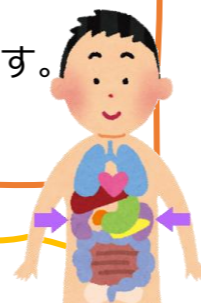
毎年3月の第2木曜日は「世界腎臓デー」です。

腎臓病は、人類の健康を脅かす重大な病気であるにもかかわらず、自覚症状に乏しく、その恐ろしさについて、あまり知られていません。そこで、腎臓病治療の大切さを広く認知してもらうことを目的に、2006年に腎臓財団国際連合と国際腎臓学会によって定められました。

そもそも腎臓とは？

腎臓は腰の辺りに2個あり、そら豆のような形をした、握りこぶしくらいの大きさです。腎臓は1個が150gほどの小さな臓器ですが、心臓から送り出される血液の20%以上が流れており、毎日200ℓもの血液をろ過して、老廃物を尿として対外に排泄し、体の中をきれいに保ちます。その他にも、体液の量や浸透圧・血圧の調整を行ったり、ナトリウム・カリウム・カルシウムなどのミネラルや酸性・アルカリ性のバランスを保ったり、さらには血液を作るホルモンを分泌する、骨を健康に保つ、といった多くの働きがあります。

私たちの健康において重大な役割を担っており、まさに肝「腎」かなめの臓器です。



慢性腎臓病 (CKD)

CKD (慢性腎臓病) とは、腎臓の働き (GFR) が健康な人の60%以下に低下する (GFRが60ml/分/1.73m²未満) か、あるいはタンパク尿が出るといった腎臓の異常が続く状態を言います。

年をとると腎機能は低下していきますから、高齢者になるほどCKDが多くなります。高血圧、糖尿病、コレステロールや中性脂肪が高い (脂質代謝異常)、肥満やメタボリックシンドローム、腎臓病、家族に腎臓病の人がいる場合は要注意です。さらにCKDは、心筋梗塞や脳卒中といった心血管疾患の重大な危険因子になっています。つまり、腎臓を守ることは、心臓や脳を守ることにもつながります。



CKDの診断とは・・・

下記のいずれか、または両方が3ヶ月以上続いている状態

腎障害

たんぱく尿 (微量アルブミン尿を含む) などの尿異常、画像診断や血液検査、病理所見で腎障害が明らかである状態

腎機能の低下

血清クレアチニン値をもとに推算した意図球体濾過量 (eGFR) が60ml/分/1.73m²未満の状態

(日本腎臓学会編「CKD診療ガイド」2007より)

CKD (慢性腎臓病) の予防

CKD (慢性腎臓病) の初期には、ほとんど自覚症状がありません。貧血、疲労感、むくみなどの症状が現れたときには、病気はかなり進行している可能性もあります。定期的に尿検査や血液検査を受けましょう。健康診断などで測定した血清クレアチニン値を参考に、自分のGFRはどのくらいか、計算することができます。



肥満、運動不足、飲酒、喫煙、ストレスなどの生活習慣は、CKDの発症に大きく関与しているといわれています。また、最近注目されているメタボリックシンドロームでも、CKDの発症率が高まることが分かっています。



高齢者



生活習慣病やメタボの人



過去に心臓病や腎臓病になったことがある



家族に腎臓病の人がいる



健診で蛋白尿が陽性



喫煙者



CKDの治療の目的は、透析が必要な末期腎不全への進行を遅らせることと、心血管疾患になるのを防ぐことです。

そのためにも、まず**生活習慣の改善が重要**です。肥満の是正や減塩を心がけ、規則正しい食事、腎機能が低下した場合には低たんぱく食を摂りましょう。たばこを吸っている人は禁煙に努めてください。高血圧や糖尿病などの生活習慣病がある人は、医療機関を受診してきちんと治療しておくことが大切です。

また、CKDの予防には血圧の管理と尿検査が重要になります。家庭血圧計や尿試験紙も市販されていますので、ふだんから、家庭でもこまめに血圧をチェックし、定期的に尿検査をすることをお勧めします。

減塩のポイント

食塩、みそ、しょうゆなどの調味料を減らしても、塩はパンや麺類、バター、ハムやかまぼこなどの加工食品、インスタント食品などにも多く含まれています。味付けや調理法を工夫して、減塩に努めましょう。



減塩調味料を使用



素材の味やだしの旨味を生かす



香辛料やレモンで味付けに工夫を



漬物や佃煮などは少量にして味はしみ込ませず表面だけ



麺類の汁は飲まない



調味料は直接かけず小皿にとってつける