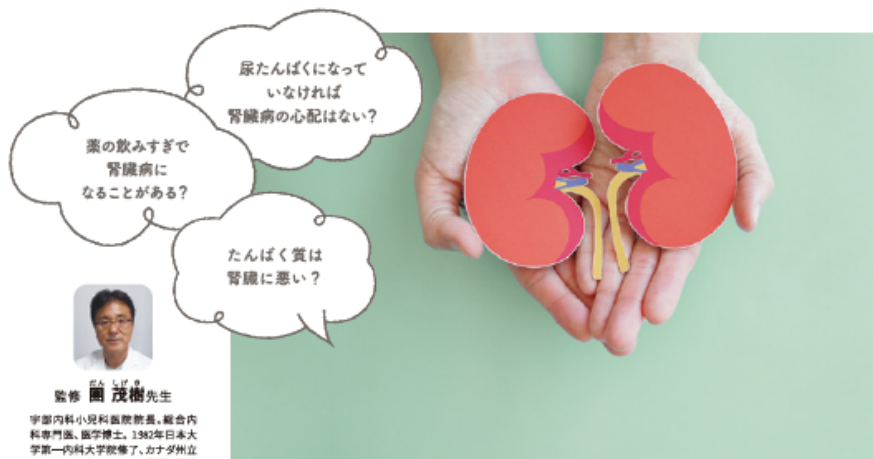


その常識、間違っている!?

腎臓ケアのホントのはなし



監修 茂樹先生

宇部内科小児科医療院長、総合内科専門医、医学博士。1982年日本大学第一内科大学院修了、カナダ州立オンタリオがんセンター管掌、那須中央病院内科部長、千代田県方クリニック院長を経て現職。東洋医学にも詳しい。総合内科専門医として幅広い診療をセッターとする。著書に『糖尿病は炭水化物コントロールでよくなる』(合同フォレスト)など。取材協力：ティベック株式会社

新たな国民病として注目されている「慢性腎臓病」。成人の8人に1人がかかっているともいわれています。腎臓は症状が現れにくいので、病気の早期発見には健康診断が重要です。総合内科専門医の茂樹先生に、診断結果の見方や、日常的に取り組める腎臓ケアについてお聞きしました。

腎臓ケアにまつわる疑問



尿たんぱくになっていなければ腎臓病の心配はない?

尿たんぱくには、糖尿病や腎臓病など、さまざまな病気の可能性がかくれています。ただし、尿たんぱくがなかったとしても、腎機能の状態を示す「血清クレアチニン値」や「GFR値」に異常が現れ、腎臓病が発覚することもあります。そのため、尿たんぱくがないからといって腎臓の病気がないとは限りません。



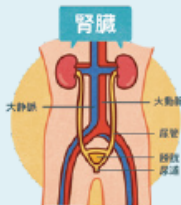
薬の飲み過ぎで腎臓病になることがある?

高齢者は特に、湿布や鎮痛剤を何週間も使い続けられないようにしましょう。痛み止め成分の副作用で腎臓に負担がかかり、腎臓病につながるケースがあるからです。



たんぱく質は腎臓に悪い?

たんぱく質は、体をつくる重要な栄養素。腎臓の病気を抱いていない人が、「腎臓病になるかもしれないから」という理由で過度にたんぱく質を避けるのは危険です。逆に体が弱ってしまい、腎臓にも悪影響が及ぶためです。ただし、腎臓病が進行してきている場合、たんぱく質が腎臓の負担になってくるため、控えたほうがよいことも、自己判断はせず、健康診断の数値をもとに医師に相談しましょう。



腎臓ケアの基礎知識

腎臓病は「症状が出てからでは遅い」!?

腎臓には、主に5つのはたらきがあります。

老廃物をろ過する 血圧を調整する 血液をつくる指令を出す 体液量を調整する 骨をつくる

病気になった腎臓は機能がどんどん低下し、めまい・貧血や骨粗鬆症、心筋梗塞などにつながります。最終的には腎不全に至ります。

腎臓病は自覚症状が現れない場合がほとんど。むくみやめまいなどの症状があった時は、病気がすでに悪化しているサインでもあります。

「慢性腎臓病」を知っていますか?

生活習慣病から引き起こされる慢性腎臓病

腎臓病の中でも8人に1人がかかっているといわれているのが、生活習慣の乱れから発症する慢性腎臓病です。基本的に、自覚症状はありません。

こんな生活習慣病がある場合、慢性腎臓病に要注意!
高血圧/高コレステロール/糖尿病/メタボリックシンドローム

慢性腎臓病のチェック方法

自覚症状のない慢性腎臓病に気づくためには、定期的な健康診断が必要です。診断結果のうち、血清クレアチニン値・GFR値・尿たんぱくの数値をよく確認しましょう。異常や気になる数値があった場合は、医療機関へ。

チェックポイント① 腎臓のろ過機能を示す数値です。血清クレアチニンの数値が高く、再検査が必要という結果になった場合、「腎臓機能が低下して、腎臓の中にたまった老廃物がたまっている」ということとなります。

チェックポイント② 血清クレアチニンの数値に、年齢や性別などを加えて算出されます。このGFR値が「慢性腎臓病かどうか」の重要な診断基準です。ステージ3~5以上の場合には内科ではなく、腎臓内科で専門的な検査・診療を受けましょう。

GFR値	ステージ1	ステージ2	ステージ3		ステージ4	ステージ5
			3a	3b		
GFR値	90以上	60~89	45~59	30~44	15~29	15未満
重症度	正常	軽度	中後	高度	末期	

チェックポイント③ 尿に必要な以上のたんぱく質があるということは、腎機能が低下している可能性があり、慢性腎臓病(またはそのほかの腎臓病)の恐れもあります。

知らぬ間に進行する腎臓病。健康診断でチェックを

腎臓の病気になると、老廃物をろ過する機能や、骨や血をつくる機能などが低下していきますが、自覚症状はほとんどないという特徴があります。また、一度病気になった腎臓は、進行を抑えることはできても元に戻すことはできません。重症になると薬の内服だけでなく、人工透析が必要になるケースもあります。

生まれつきの体質によるものや加齢によるものなど、腎臓病にはさまざまな種類があります。今回はその中でも、新たな国民病ともいわれている慢性腎臓病に着目します。慢性腎臓病とは、慢性的に腎臓機能が低下している状態のこと。糖尿病や高血圧、高コレステロールなどが原因で発症します。早期発見のためには定期的に健康診断を受けることが重要です。診断結果の中で、特に注目したいのは「GFR値」。腎臓のろ過機能を表す数値で、性別や年齢を加味して計算されます。GFR値が90を切ると慢性腎臓病の疑いがあり、数値が低くなるほど病気が進行していることがわかります。気になる数値があれば早めに再検査を受けましょう。慢性腎臓病を防ぐために普段から心がけたいのは、バランスのとれた食事と適度な運動です。また、血流をよくして腎臓の状態を整えるために、こまめな水分補給も意識しましょう。