

3月12日(木)は世界腎臓デー

## 慢性腎臓病 (CKD) は新たな国民病です

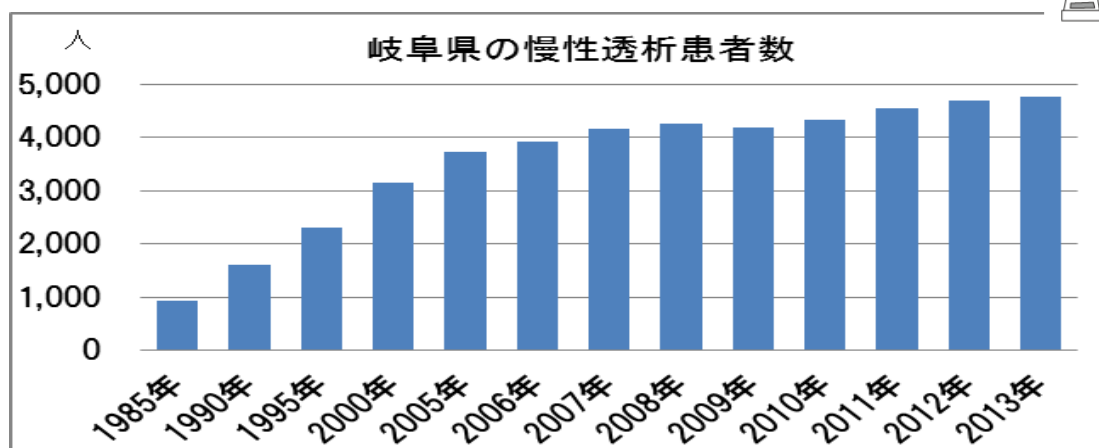


**生活習慣を見直して  
慢性腎臓病 (CKD) を予防しましょう!**

糖尿病や高血圧症などのさまざまな要因により、腎臓の働きが慢性的に低下する、または、たんぱく尿が出るなどの腎臓の異常が3か月以上続く状態です。

慢性腎臓病 (CKD) の人は成人8人に1人いるだろうと推測されていますが、問題なのは、多くの人が「自分が慢性腎臓病 (CKD) であること」を知らないということです。慢性腎臓病は、心筋梗塞や脳卒中など心血管病の発症のリスクが高くなることが分かってきました。また、慢性腎臓病が進行して腎不全になると最終的には透析が必要になります。

慢性腎臓病は自覚症状がでないのが特徴ですので、自覚症状が出て受診したら、「はい 今日から入院。明日から透析を開始します。」という人も実際にいるのです。



資料：わが国の慢性透析療法の現状 (一社)日本透析医学会統計調査委員会

### 慢性腎臓病 (CKD) って何？

以下、①、②のどちらか、または両方が3か月以上持続する。

- ① 尿検査：尿たんぱくなど腎障害の存在を示す所見がある
- ② 血液検査：糸球体ろ過量 GFR60ml/分/1.73m<sup>2</sup>未満



健康診断結果を確認してみよう。

糸球体ろ過量「GFR」は 腎臓の機能を知ることができる指標です。この GFR は血清クレアチニンの検査値と年齢・性別を使って計算して出すことができます。GFR が 60 といわれたら、腎臓は 60% の働きしかできなくなっているということになります。

## 慢性腎臓病（CKD）の発症要因は？

原因として多いのは生活習慣病に伴うもので、高血圧や糖尿病や肥満がある方、また、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言われています。

### こんな人は要注意！



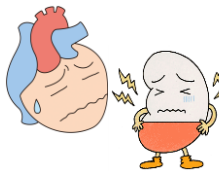
高齢者



高血圧や糖尿病、メタボリックシンドロームがある



健診でタンパク尿が見つかったことがある



過去に心臓病や腎臓病になったことがある



喫煙している



家族に腎臓病の人がいる

### メタボはCKD 予備群！？

★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。

★飲酒、喫煙、運動不足、過度のストレスなどの生活習慣も、発症に大きく関与しているといわれています。

上記以外にも、薬剤(非ステロイド系消炎鎮痛剤)の常用、急性腎不全の既往、膠原病なども、CKD 発症の要因となる場合があります。

### 予防が第一！

腎臓は、ある程度まで低下してしまうと、正常な状態に戻すことが困難です。しかし、CKD を早い段階で見つけ、腎機能を悪化させる疾病を治療したり、生活習慣を改善することで、進行を抑制できると言われています。

### CKD 予防のポイント

- 定期的に健診を受けて、生活習慣を見直すことが大切です。
- 食生活の改善と運動で肥満を解消しましょう。
- 禁煙を実行しましょう。
- 血圧が高めの方は、血圧の管理をしましょう。
- 治療者の方は、主治医の指導を十分に守り、よいコントロールをめざしましょう。



※ 参考文献：厚生労働省・腎疾患対策検討会「今後の腎疾患対策のあり方について」  
厚生労働省科学研究「慢性腎臓病（CKD）に関する普及啓発のあり方に関する研究」