

らくらく健康管理

心臓病や脳卒中も招く 腎臓病

血液をろ過する働きをもつ腎臓は、高血圧や糖尿病、脂質異常症など血液や血管にダメージを与える病気と関連の深い臓器です。一度低下した腎機能は元に戻りません。早期の予防・改善により腎機能を低下させないことが非常に重要です。

生活習慣病が原因の 腎臓病が増加

腎臓病の患者は年々増えています。腎臓そのものに原因がある原発性と、生活習慣病などほかの病気の影響で起こる続発性に分けられ、近年は続発性の腎臓病が急増しています。

続発性の腎臓病で、特に増加傾向なのが糖尿病腎症です。血液中にあふれ出た糖が腎臓の血管などを傷つけ、血液をろ過できなくなる症状で、人工透析などの透析療法が必要になります。また、高血圧により腎臓の細い血管に動脈硬化が起こって、腎臓が萎縮してしまう腎硬化症も多く見られます。

そのほか、新たな国民病として慢性腎臓病（CKD）が注目されています。慢性的に腎機能が低下している状態で、腎不全や心血管疾患の予備群ともいわれています。

腎臓からのSOS



- 顔色が青白い
- 体がだるい
- 皮膚がかゆい
- 体がむくむ
- 貧血気味だ

- 尿の色が赤く濁っている
- 尿の量が増えた・減った
- 夜間2回以上トイレに起きる



心あたりは
ありませんか？

腎臓病リスクチェック

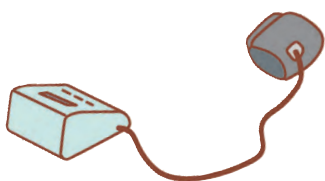
あてはまる項目に を入れてください。
その数が多いほど注意が必要です。さっそく改善に取り組みましょう。

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 水分をあまりとらない | <input type="checkbox"/> ついトイレを我慢してしまう |
| <input type="checkbox"/> 夕方になると足がむくむ | <input type="checkbox"/> 太っている |
| <input type="checkbox"/> 血糖値が高め | <input type="checkbox"/> 運動はほとんどしない |
| <input type="checkbox"/> 血圧が高め | <input type="checkbox"/> いつも睡眠不足だ |
| <input type="checkbox"/> 塩からいものや濃い味付けが好き | <input type="checkbox"/> ゆっくり休むことがほとんどない |
| <input type="checkbox"/> お酒の中でもビールをよく飲む | <input type="checkbox"/> たばこを吸う |

腎臓病には劇的に効果のある予防・改善法はなく、生活習慣全体の改善が欠かせません。寝不足や疲れが残っているなら十分な睡眠をとる、禁煙する、暴飲暴食は控える、ストレスをためないなどといったことを心がけてください。そしてその上で、より腎臓に負担をかけないために、下に挙げたような点に注意を。

血圧を定期的に測り、減塩を心がける

腎臓病と高血圧はお互いに悪影響をおよぼします。



たんぱく質をコントロール

塩分だけでなく、たんぱく質もとり過ぎると腎臓に負担をかけます。とはいえ、必須アミノ酸の摂取のために必ず必要な成分でもあります。かきは良質なたんぱく質を含み、ビタミンなども豊富なのでおすすめです。



排尿を我慢しない

トイレを我慢すると腎臓への負担が増します。



尿酸値を上げるプリン体に注意

痛風は腎臓病を引き起こすため、その原因となる尿酸値を上げるプリン体を取り過ぎないように。プリン体を多く含むのは、ビール、小魚や干物、レバーなどが代表的です。



水分は十分にとる

高齢になると、のどの渇きを感じにくくなるので注意（ただし、透析を行っている場合は、水分を制限されます）。



成人の8人に1人!? 慢性腎臓病 (CKD)

慢性腎臓病 (CKD) とは、腎障害や腎機能の低下が3カ月以上続く状態のことです。日本では成人の8人に1人がCKDにかかっているといわれています。

CKDは初期は自覚症状がほとんどありませんが、放置しておくとながた腎不全や尿毒症に至り、人工透析や腎移植を受けざるを得なくなります。

また、CKDは心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす要因にもなります。CKDの危険因子である高血圧や脂質異常、高血糖などはもともと動脈硬化の危険因子ですが、さらに腎機能の低下そのものが動脈硬化を悪化させるともいわれています。

CKDを早期に発見するには、定期的に健診を受けることが重要です。判定には、血清クレアチニン値をもとに計算されるeGFR(推算糸球体ろ過量)が指標として用いられています。

