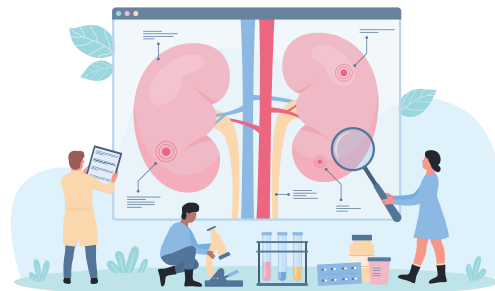


慢性腎臓病 CKD について

腎臓は主に血液中の老廃物や塩分などをろ過して、尿として体の外に出す役割担う重要な臓器です。その他にも生体恒常性を保つ各種ホルモンの生産や、体内の体液を一定に保つ機能を司っています。こういった腎臓の機能が徐々に低下していく様々な腎臓病の総称が CKD（慢性腎臓病）です。CKD が進行すると末期腎不全となり、人工透析や腎移植が必要になる場合もあります。



■CKD（慢性腎臓病）ってどんな病気？

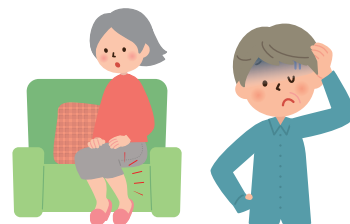
腎臓の働きが健康な人の 60%未満に低下するか、蛋白尿がでるといった腎臓の異常が続く状態のことを CKD（慢性腎臓病）と言います。一般的に年齢を重ねると腎機能が低下していくため、高齢者ほど CKD が多くなります。

高血圧、糖尿病、脂質代謝異常、肥満、メタボリックシンドローム、腎臓病、家族に腎臓病のひとがいる場合は要注意です



■症状について

CKD の初期は症状がありません。浮腫（むくみ）や貧血、尿量の変化などが見られた場合は病気がかなり進行している可能性があります。



■健診項目について

CKD は自覚症状が乏しいため定期的な検査で早期に発見することが重要となります。年に 1 回受診している健康診断で CKD に関わる項目は以下のようになります。

項目	異常値
尿蛋白（尿検査）	(1+) 以上※
eGFR（血清クレアチニンの値から計算）	60mg/dL 未満

これらの項目で異常値を示していれば、かかりつけ医に相談しましょう。

※(±) が 2 年連続なら受診しましょう



●CKD 予防のために

初期症状がないため、この病気に気付くには定期的に健康診断を受け、尿検査や血液検査を受けることが重要です。また、高血圧や糖尿病などの血管を傷めるような病気を持っていると CKD の進行が早まります。これらの病気をしっかり治療すれば CKD の進行をある程度コントロールできます。

■合併症と治療について

CKD は進行すると高血圧や動脈硬化などの心臓血管系疾患だけでなく、貧血（腎性貧血）も引き起こします。これが進行すると心不全が悪化する要因ともなります。

CKD の治療目的は末期の腎不全になることを阻止・遅延させることです。それに加えて CKD は心臓血管系疾病の危険因子でもあるため、治療することで新たに心臓血管系疾病発症を抑制することも目的の一つとなります。

治療には食事療法、薬物療法がうまくかみ合うことが重要になります。内服薬の調整と、食事療法の習得のため 1 ～ 2 週間の教育入院を行います。

生活習慣に関しては 減塩、タンパク質・カリウム制限・脂質摂取制限といった食事療法は当然として、減量、運動習慣の見直し、禁酒・減酒、禁煙などの生活習慣改善を複合的に改善することで効果的な改善が期待できます。

また、以前は安静が原則でしたが近年は適度な運動が奨励されています。CKD のステージによってかけられる負荷の度合いが異なりますが**主治医と相談の上**、ウォーキングや水泳などの有酸素運動やウエイトを使用したレジスタンス運動、ストレッチなどを取り入れると良いでしょう。（表 1）

表 1 運動例（※主治医とご相談の上、ご参考までにご覧ください）

	有酸素運動	レジスタンス運動	ストレッチ
頻度（週間）	3 ～ 5 日	2 ～ 3 日	2 ～ 3 日
一日当たりの運動時間	20 分～ 60 分 	反復運動 10 回前後を 1 セット可能な範囲で 	ストレッチ部位ごと 1 分程度 

■まとめ

CKD は循環器疾患と互いに関係しあって、悪化する悪循環の関係にあります。CKD は適切な治療をする事により、悪化を防ぐ事が可能な病気と考えられます。また、体内のカリウム・ナトリウムなどの管理も非常に重要なものとなるため、定期的な検査が必要となります。**専門医への受診を勧められたら、必ず受診しましょう。**CKD と診断されたら市販薬や漢方薬、特にサプリメントを服用される場合は主治医に相談してください。