

第 37 回 生活習慣病教室

「慢性腎疾患について」

■日 時：平成 25 年 7 月 16 日（火）14 時半～15 時半

■場 所：牛久愛和総合病院 B 館 2 階大ホール

■講 師：腎臓内科部長 中村 日出子

腎臓の働き

1. 老廃物の排出
血液を濾過し、老廃物を尿中に排泄します。
2. 体液量の調節
余分な水分を尿として排泄します。
3. 酸塩基平衡の調整
有機酸・アンモニアを尿中に排泄し、重炭酸を尿細管より再吸収します。血液を中性の状態に保ちます。
4. 電解質の調整
余分な塩分やカリウム、リン、マグネシウムなどを尿中に排泄し、必要なカルシウムを尿細管で再吸収します。血液の電解質を一定の状態に保ちます。
5. 血圧の調節
腎動脈の血圧やナトリウム濃度（塩分）を感知し、レニンという血圧を上げるホルモンを分泌します。また、血圧を下げるホルモンも分泌します。
6. 骨代謝
食事より摂取したビタミン D を活性化します。活性化したビタミン D は、主に腸管からのカルシウム吸収を促し、骨の形成を助けます。
7. 赤血球の造成
造血ホルモン（エリスロポエチン）を作ります。現在は注射の薬があるので、輸血は必要ありませんが、以前は腎臓が悪い人は輸血が必要でした。

腎臓には痛みの神経がありません。悪くなってもなかなか気づかないのが腎臓です。健康診断を定期的に受けるようにしましょう。

慢性腎臓病（CKD）とは

1. タンパク尿や尿潜血などの尿の異常が 3 ヶ月以上続く。特にタンパク尿が重要。（日本に約 232 万人いると推定されています）

2. 糸球体濾過量が 60ml/min/1.73 m²未満の腎機能低下が 3 ヶ月以上続く。
(日本に約 1098 万人いると推定されています)

尿タンパクがある人とない人では、ある人のほうが心筋梗塞や心不全で亡くなる人が多いです。その中でも腎臓の働きが悪い人は正常の人に比べると 2 倍、女性は 4 倍の死亡率です。糖尿病の方での脳卒中や冠動脈疾患を見ると、腎臓の働きが悪い人は非常に発症率が高いです。腎臓病は全身の血管病のひとつだと言えます。

慢性腎臓病 (CKD) の危険因子

- 高血圧
腎臓の動脈硬化を起こしやすい
- 糖尿病
全身の血管を悪くするため
- 脂質異常症 (高脂血症)
動脈硬化を起こすため
- メタボリックシンドローム (肥満)
高血圧、糖尿病、脂質異常症がある人が多いため。メタボの人は普通の人より倍以上の慢性腎臓病になりやすい。
- 加齢
- 喫煙
喫煙はニコチンにより血管が縮む為、腎臓の血管も縮み腎血流が低下します。
- 腎毒性のある薬 (特に鎮痛剤など)
腎機能が弱くなっている人は注意

生活習慣とメタボリックシンドローム

- エネルギー・食塩の過剰摂取、運動不足、飲酒、喫煙、ストレスなどの生活習慣は CKD の発症・進展に関与している
- 生活習慣の乱れに基づくメタボリックシンドロームとその構成因子である腹部肥満、血圧高値、血糖高値、脂質異常は、それぞれに CKD の発症・進展に関与している
- CKD の発症・進展の抑制には、生活習慣の改善が重要である

慢性腎臓病 (CKD) の代表的疾患

1. 慢性糸球体腎炎
自覚症状がなく、健康診断で発見されることが多く徐々に腎機能が低下し、10 年位で腎不全となる場合もある
2. ネフローゼ症候群

症状があるので自分で気づきます。全身がむくみます。多量の尿タンパクが見られ、浮腫、低タンパク血症、高コレステロール血症を伴う。治療によく反応し、腎機能低下も稀である微少変化群と治療抵抗性で徐々に腎機能が低下し、数年で腎不全となるものの2種類がある。

3. 急速進行性糸球体腎炎

血尿、タンパク尿、貧血などが急性または潜行性に出現し、数週間から数カ月で腎不全となる。治療法はあるが、半分ほどの人が透析が必要になります。

4. 腎硬化症

尿の異常はあまりなく、長年の高血圧症や動脈硬化に伴う腎臓の動脈硬化である。高齢者が多い。

5. 多発性嚢胞腎

遺伝性疾患であるが、時に単発例もある。治療法がまだありません。日本には約3万人の患者さんがいる。

6. 糖尿病性腎症

糖尿病の3大合併症のひとつである。糖尿病を発症してから10~15年で発症。血糖値コントロールが悪い場合に発症することが多い。まず尿タンパクが出現し、数年間で徐々に腎機能が低下し、腎不全となる。現在日本で透析が必要となる病気の1位。

透析

日本では透析を受けている人が約30万人います。400人に1人の割合です。透析になった原因で一番多いのは糖尿病です。悪くなった腎臓は元に戻りません。悪くなる前になんとかしなければなりません。

慢性腎臓病（CKD）の予防

1. 定期的に健康診断を受けましょう
2. タンパク尿などの尿の異常を指摘されたら必ずすぐに病院を受診しましょう
3. 高血圧、糖尿病、脂質異常症など持病がある方は、きちんと治療しましょう
4. バランスの良い食事と適度な運動で生活習慣を改善しましょう
5. 疲労を避け、規則正しい生活を送りましょう