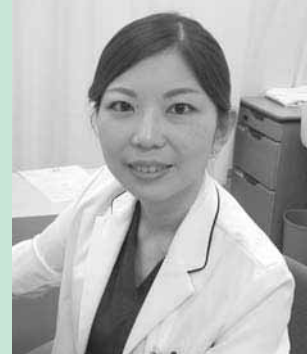


## 私のカルテ

No 3 4 7

## 腎臓病にならないために

津島市民病院  
重松ちさと  
腎臓内科医長

最近では医療界全体として、病気を未然に防いだり、早期に発見・治療することが重要とされています。数ある臓器の中でも、腎臓病の予防や早期発見は大変重要です。腎臓病にならないために、腎臓の機能と症例について少しお話をさせていただきます。

慢性腎臓病、CKD(Chronic Kidney Disease)、みなさん耳にしたことがあるでしょうか。CKDとは、いろいろな腎臓病のなかで慢性に経過するものをすべて含み、原因疾患によらず、腎臓の機能(濾過能)の程度で重症度を分類するという考え方です。CKDはその進行度によってステージ分類されており、病状が進行すると腎代替療法として血液透析や腹膜透析、腎移植などが必要となってきます。

2015年末現在、日本の透析人口は約32.5万人で、1000人中2.5人が透析療法を受けています。この人数は増加の一途をたどっていましたが、近年ほぼ横ばいとなってきています。

早い段階から腎臓を意識した予防や治療を行い、透析導入となる患者さんを一人でも少なくすることを狙いとして、『CKD』という考え方が生まれました。

### <腎臓ってどんな臓器?>

腎臓はウエストの背側に左右2つあり、ソラマメのような形をしています。大きさは握りこぶし大で、1個150g前後です。これを拡大すると、最終的には糸球体といって、毛細血管が袋の中に入っている構造が見られます。この糸球体が血液のフィルターのような役割をしています。

### <腎臓の働き>

腎臓は大きく分けて、以下の6つの働きをしています。

①体内の水分を一定に保つよう水分量や塩分量を調節する

②食事や運動の際に発生した老廃物を腎臓で濾過し、体外に排泄する

③正常な人間の血液はややアルカリ性であり、これを一定に保つ

④造血ホルモンを産生・分泌し、赤血球を一定に保つ

⑤ビタミンDを活性化し、骨を強く保ったり、血液中のカルシウム濃度を調節したりする

⑥血圧を調節する各種ホルモンを産生・分泌する

### <腎臓が悪くなると…>

腎臓が正常に機能しなくなった状態を「腎不全」といいます。腎臓の働きが上手くいかなくなるので、体に水分が溜まってむくみが出現したり、血圧が上昇したりします。また、毒素が体内に貯留し尿毒症になったり、貧血を引き起こしたりします。しかし腎不全症状が出現する時期は体の状態によって異なり、場合によっては末期まで出現しないこともあります。

### <腎不全にならないために>

ある程度腎不全が進行してしまうと、正常な腎臓の機能に戻すのはとても困難です。現在腎機能が正常な方はこれを維持するために、また現在腎機能の低下がある方は更なる低下を避けるために、年に一度は健康診断や住民健診などを受診されることをお勧めします。血液検査や尿検査で異常を指摘された場合には、早めに当院を受診しましょう。