



津島市民病院
腎臓内科医師
辻 将志

慢性腎臓病は生活習慣病の1つ

糖尿病や高血圧、高脂血症、高尿酸血症などは生活習慣病として認知されてきていますが、実はこれらが慢性腎臓病(以下、CKD)の大きなリスクであるということはご存知でしょうか?また、CKDが我々の全身を巡っている血管の老化の最も大きな原因ということをご存知でしょうか?近年、生活習慣病のどれもが腎機能の低下を加速させることが明らかになっています。つまり、生活習慣病の原因である偏った食生活や運動不足、喫煙、過度の飲酒、ストレスなどは、そのままCKDの原因としても当てはまります。CKDも生活習慣病の1つと認識しましょう。

糖尿病と腎臓

国民病である糖尿病は、予備軍を入ると日本では2,000万人以上いると推測されています。ご存知のとおり糖尿病は血糖値が高くなる病気です。我々にとって糖質は重要なエネルギー源であることに間違いありませんが、多すぎても困った事態が生じてしまいます。高血糖・高栄養状態が持続すると、血管壁も我々と同様『太って』しまいます。太った血管壁は硬く柔軟性を欠き、血液の通りが悪くなり全身の組織が疲労・ダメージを受けてしまうのです。同様に硬くなった血管(動脈硬化)によって腎症を引き起こすのです。

高血圧と腎臓

糖尿病と同様の国民病である高血圧症は、文字通り高い血圧で血管壁に常に負荷をかけ続けます。するとその負荷に耐えようとして血管壁は厚く太ります。糖尿病の時と同じように血管壁は硬く柔軟性を失い、結果として腎症を発症していきます。たばこや過度の飲酒、ストレスも血管に対して刺激を与え、動脈硬化につながってしまいます。

高脂血症と腎臓

高脂血症(脂質異常)とは、血液中に溶けている脂が異常に多い状態をいいます。血液の粘り気が増し、血管の内壁に脂質がついて血管壁が厚く硬くなることで腎症を発症していきます。

高尿酸血症と腎臓

尿酸(痛風の原因)の高い状態が持続すると、尿酸の刺激によって血管壁は厚く硬くなっていきます。尿酸が動脈硬化を引き起こす影響力は高血糖、高血圧、高脂質と同等かそれ以上なのではないかとの意見もみられるほど、密接に関わっていることがわかってきています。

機能低下した腎臓の全身への影響

腎臓は、血液のろ過や体液量、酸・アルカリバランス、ミネラルなどの調整を行っています。機能低下によって尿から排出されるべき水分や毒素・酸が体に溜まってしまふと致命的な状態になるでしょう。また、機能低下によってさらに動脈硬化を招くことも知られています。ミネラルのバランスが崩れると血管壁は石灰化します。血管が鍾乳洞のような硬い状態に変化してしまうのです。腎臓にダメージを与えた動脈硬化にさらに石灰化が生じる…。血管は『カッチカチ』で血管の中は狭くなり、いつ血流が止まってしまうかわからない状態です。心臓の血管が止まれば心筋梗塞に、脳の血管が止まれば脳梗塞に…。いずれも死に直結するような病気です。

まとめ

生活習慣病の多くは自覚症状がありません。虫歯になれば痛みを取るために歯科に受診したり、鎮痛剤を購入したりしますよね?苦痛な症状が出ないからこそ『ま、いっか』となってしまうのです。この『ま、いっか』が非常にマズイのです。呼吸苦や倦怠感などの症状が出現した時には既に重症であったというケースは全く稀ではありません。そうならないためにも、会社や学校の検診で異常を指摘されたのであれば、必ず医療機関を受診して検査を受け、医療者と共に対策をしていくようにしましょう。