

私のカルテ

No. 3 7 3

腎臓病と治療のお話



津島市民病院
腎臓内科主任医長
西尾 文利

はじめに

みなさんは腎臓という臓器をご存知でしょうか？「肝腎かなめ」とも書かれることがあり、古くから肝臓や心臓と並んで重要な臓器であることは認識されていますが、一般的には知名度が低く、実際にどんな働きをしているのか知られていないのではないかと思います。

腎臓について

腎臓は体の中に「2つ」あります。握りこぶしくらいの高さでソラマメのような形をしています。背中の真ん中の高さ(肋骨下縁あたり)の背中側に、背骨を挟んで向かい合って位置しています。

臓器としてはそれほど大きくはありませんが、体の中の血液の20%にあたる大量の血液が流れ込んでいます。

腎臓は様々な仕事をしていますが、最も大切なのは「血液をろ過して体の中の余分な水分や老廃物を尿に排泄する」という仕事です。その他にも、血液を作るホルモンを出したり、ビタミンDを調整するなどの機能があります。これらの働きによって体のバランスが保たれています。

慢性腎臓病について

さまざまな原因で腎機能が悪くなることを「慢性腎臓病」といいます。腎機能が悪いと、排泄すべきものがうまく排泄できなくて体のバランスが崩れ、いろいろな不都合な症状が起こってきます。

ただし、腎臓は非常に奥ゆかしい臓器なので、悪くなってもすぐに症状は出ません。そのため、検診で異常を指摘されてもなかなか医療機関を受診せず、「気づいたらものすごく悪くなっていた！」というパターンもあります。

腎臓内科医の仕事

残念ながら、長い年月をかけて悪くなった腎臓の機能を良くするというのは現在の医学ではできません。腎臓内科ができるのは、腎臓の機能を長持ちさせるためのお手伝いです。

基本的には塩分制限やたんぱく質を摂りすぎない等の食事療法に加えて、薬物療法を行います。ここで使用する薬のほとんどは、腎臓そのものを良くするのではなく、体の状態を良くすることで少しでも腎臓への負担を減らすことが目的です。

腎臓の治療のためには、腎臓だけに注目しては不十分なのです。

治療に近道はない

テレビや週刊誌等で腎臓に良い食べ物やサプリメント等が紹介されることがありますが、魔法のように腎臓の機能を良くするものではありません。食事療法や毎日の内服薬の効果はなかなか実感できませんが、地道に続けることで将来のリスクを下げることに繋がります。

食事療法については、100点満点の食事でも3日しか続けられなければあまり意味はありません。まずはできることから始めてみて、余裕があれば無理のない範囲で改善していく方が長続きますし、治療としては効果的です。

また、どの病気にも言えることですが、治療(食事療法を含む)を始めるのは早いに越したことはありません。検診等で腎臓の異常を指摘された際は、まずはかかりつけの先生にご相談ください。腎臓内科が必要と判断されれば、当院で精密検査を行い、病状に応じた治療法をご提案します。