

## あなたの腎臓は大丈夫ですか？ ～忍び寄る慢性腎臓病(CKD)の影～

慢性腎臓病(CKD)をご存知ですか。慢性腎臓病は、国内では1330万人(20歳以上の成人で8人に1人)もの患者がいるとされている病気で、新たな国民病とも言われています。今回は、その慢性腎臓病についてお知らせします。

### 慢性腎臓病(CKD)とは

腎臓の働きが慢性的に低下していく病気で、生活習慣病との関連が深く、誰もがかかる可能性のある病気です。

腎臓は、体内にある老廃物の排泄や血圧の調節など体を正常に保つための大切な役割をもっています。慢性腎臓病によって腎臓の機能が低下することで、体にさまざまな不調が発生します。

### 原因と症状

原因の多くは、生活習慣です。肥満や高血圧、糖尿病などにつながる不適切な生活習慣により慢性腎臓病を発症させます。

初期の段階では自覚症状がほとんど見られません。放っておくと、どんどん進行して食欲不振、吐き気、むくみ、貧血、高血圧などの症状が現れます。

この症状が現れる頃には病気がかなり進行している場合が多く、人工透析や腎移植が必要となる場合があります。

※市内では、糖尿病が原因で透析治療が必要となる人が、毎年4人程度います。



### 腎臓を守るためには

腎臓の機能は、ある程度まで悪化してしまつと、もとに戻ることはありません。手遅れにならないためには、早期発見・早期治療が大切です。自覚症状がなくても尿や血圧の検査で腎臓の状態を知ることができます。市で行っている特定健診でも左表にあるような検査があり、腎臓の機能を調べることができまので、1年に1回は必ず健診を受けましょう。

表1 特定健診で調べることができる検査項目と内容

項目	内容
尿たんぱく	腎臓の機能が低下すると、血液中のたんぱく質が尿に漏れ出します。腎臓の状態を検査します。
血清クレアチニン	クレアチンは体内でできた老廃物で、腎臓から尿中に排泄されます。腎臓の機能が低下すると尿中に排泄できなくなり、血液中に増えてきます。この値が高いと腎臓のろ過や排泄がうまく機能していないことが判ります。
eGFR	「血清クレアチニン値」と年齢、性別から計算して、腎臓に老廃物を尿に排泄できる能力があるか調べます。この値が低いほど腎臓の働きが悪いことが判ります。

### 第5回 市民公開セミナー あなたの腎臓 だいじょうぶ？

生活習慣と腎臓病の  
つながりを教えます！

腎臓病予防のための生活習慣について、セミナーで学んでみませんか。

●とき 9月8日(日)  
午後2時～4時

●ところ 教育情報センター

●内容 講演「腎臓も飲み食いごろ寝で肥満体、肥満と腎臓との関係」ほか

●講師 県立坂町病院  
内科部長

五十嵐仁 医師ほか  
●その他 9月5日(木)までに専用のハガキで申し込んでください。ハガキは市役所保健医療課および各支所地域福祉課にあります。(入場無料)

