

慢性腎臓病(CKD)を知っていますか？

2021年3月11日(木)は**世界腎臓デー**です。Q&Aで腎臓病について学びましょう。


Q1 慢性腎臓病って、なんですか？

A1 慢性腎臓病は**腎臓本来の働きが徐々に悪くなっていく状態**です。検査では下記のような状態が確認されます。日本では**成人の8人に1人が慢性腎臓病**といわれています。

尿の異常がある

eGFR (mL/分/1.73m²)
60未満

いずれか、または両方が3ヵ月以上続く状態なら、
慢性腎臓病(CKD)と診断します



日本では成人の8人に1人は慢性腎臓病といわれています

日本腎臓学会編、エビデンスに基づくCKD診療ガイドライン2009. 同2013. 東京医学社
日本高血圧学会編、高血圧治療ガイドライン2014. ライフサイエンス出版

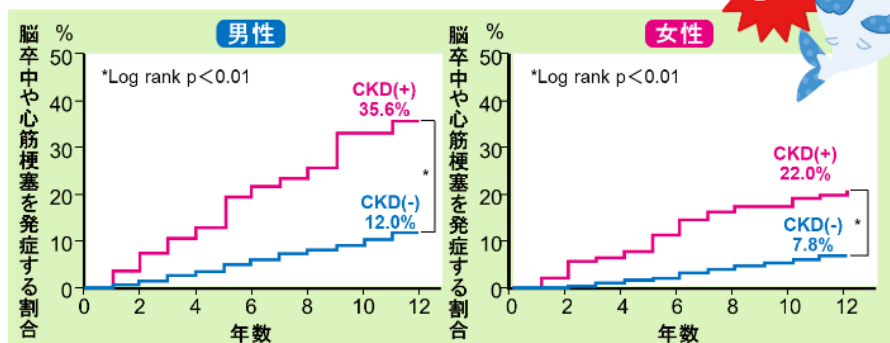
Q2 どうして慢性腎臓病に注意しなければいけないのですか？

A2 腎臓の働きが低下すると、右のような症状がでてきます。ここで重要なのは、**無症状のうちに末期腎不全まで進行することも多い**ことです。「気づいたら透析が必要」という方も決してまれではありません。

出典：腎不全 治療選択とその実際 2020

腎機能(目安)	症状	検査所見	必要な処置
90%以上	ほとんど無し	蛋白尿・血尿・高血圧	定期的検査
60~90%			一度は腎臓専門医受診
30~60%	むくみ	上記 + クレアチニン上昇	腎専門医によるフォロー 腎不全進行抑制の治療
15~30%	上記 + 易疲労感	上記 + 貧血・カルシウム低下	透析・移植の知識取得 腎不全合併症の治療
15%未満(末期腎不全)	上記 + 吐気・食欲低下 息切れ	上記 + カリウム/リン上昇 アシドーシス・心不全	透析・移植の準備 10%以下の腎機能では 透析開始・移植施行

慢性腎臓病患者さんの12年間を追った調査 (脳卒中、心筋梗塞既往のある方を除いた調査)



さらに慢性腎臓病では**心臓血管病(心筋梗塞や脳卒中など)に約3倍**かかりやすくなります。早期に腎臓病に気づいて対策をたてることが重要です。

出典：二宮利治ほか：総合臨牀 2006

Q3 どうしたら早く慢性腎臓病を見つけられますか？

A3 慢性腎臓病は、かなり進行しないと自覚症状が出ません。**尿検査と血液検査**を定期的に行うことが大切です。**毎年健康診断を受けましょう。**

クレアチニン値から推算糸球体ろ過量（eGFR）を計算できます。**糸球体ろ過量（GFR）とは、腎臓の中にある糸球体で尿のもと（原尿）を作り出す能力のことで、腎臓の働きを表します。**100点満点のテストと同じように解釈でき、60未満は慢性腎臓病です。10以下は透析が必要となる目安になります。



クレアチニン
(採血検査)



たんぱく尿
(検尿検査)

病期ステージ	ステージ1	ステージ2	ステージ3	ステージ4	ステージ5
eGFR値	90以上	60~89	30~59	15~29	15未満
腎臓病の程度	正常				腎不全

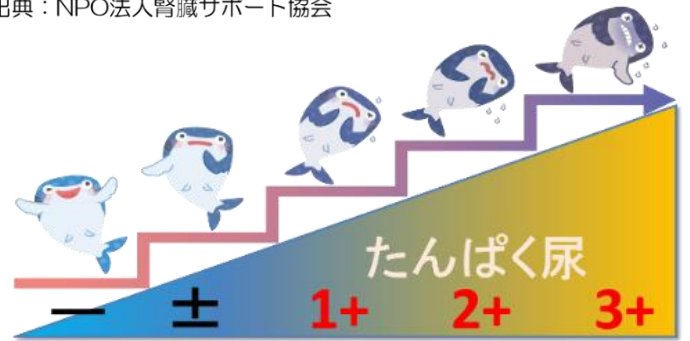
慢性腎臓病 (CKD)



出典：NPO法人腎臓サポート協会

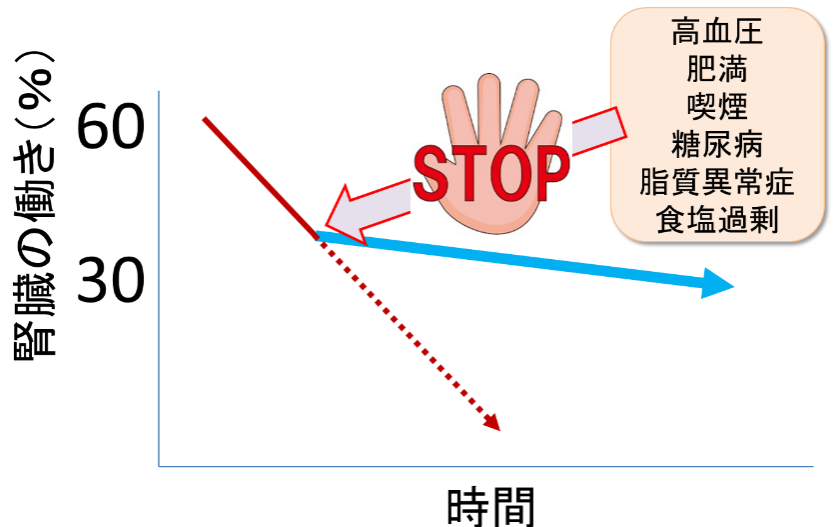
たんぱく尿は腎臓の負担を表します。

蛋白尿が多いほど腎臓の負担が大きいです。また、**たんぱく尿は心臓血管病、生活習慣病の危険信号**です。健康診断で慢性腎臓病を指摘されたら、そのままにせず、早めにかかりつけ医の先生に相談しましょう。



Q4 慢性腎臓病に対し自分でできることはありませんか？

A4 腎臓の働きが悪くなるスピードは、**生活習慣の見直し**や腎臓病の原因治療で、ゆるやかにすることができます。特に減塩が効果的です。**1日食塩摂取量6g**を目標に減塩に取り組みましょう。血圧や血糖値、コレステロール値の高い方は、適切に管理することが大切です。たばこはやめて、太り過ぎないように気をつけましょう。生活習慣の見直しが大切です。



主催：三重CKD委員会

共催：三重県、三重大学医学部附属病院、認定NPO法人みえ循環器・腎疾患ネットワーク

後援：厚生労働科学研究費補助金「慢性腎臓病（CKD）に対する全国での普及啓発の推進、地域における診療連携体制構築を介した医療への貢献」
NPO法人日本腎臓病協会、三重県市町保健師協議会、三重県国民健康保険団体連合会、（公社）三重県医師会、（一社）三重県薬剤師会、（公社）三重県栄養士会、（一社）三重県理学療法士会、（一社）三重県作業療法士会、中日新聞社、三重エフエム放送