



医療班コーナー

慢性腎臓病（CKD）を知っていますか？

あまり耳にすることのない病名かもしれませんが、腎臓の働きが徐々に低下していく腎臓病の総称で、新たな国民病といわれています。（糖尿病性腎症などが含まれる）患者数は1330万人（成人のおよそ8人に1人）と推定されています。

慢性腎臓病（CKD）とは

- ① 腎障害（尿検査で尿蛋白が陽性）
 - ② 腎機能低下（eGFRが60未満：血液検査の血清クレアチニンから算出）
【血清クレアチニン値、年齢、性別から算出可能なツール】
<https://jsn.or.jp/general/check/>（一般社団法人日本腎臓学会）
- ①、②のいずれかまたは両方が長期間（3か月以上）持続する場合

初期には自覚症状がほとんどない

進行すると夜間頻尿、浮腫（むくみ）、貧血、倦怠感、息切れ等の症状が出てきます。腎臓は一度悪くなると、自然に治ることはほとんどありません。そのまま放置しておくと、末期腎不全となり人工透析、腎移植が必要になることもあります。心不全や脳梗塞の発症リスクが高まることが分かっています。

こんな人は要注意

元々、腎機能は、血管の老化により加齢とともに低下します。さらに血管を傷めるような糖尿病や高血圧は重大な危険因子です。脂質異常症、高尿酸血症、肥満、喫煙との関係も深いので、生活習慣の改善が必要です。

できるだけ長く元気に暮らしていくには

慢性腎臓病に対する考え方は「安静第一」から「運動して改善へ」と変わりました。

生活習慣病の予防と同様に、普段の食事や適度な運動が大切です。かかりつけ医と専門医の二人主治医、メディカルスタッフ（薬剤師、保健師、看護師、管理栄養士）がチームとなり、サポートしていきます。

検診結果を確認し早期からの適切な治療を受けることが大切です。