ドクターに聞きました

「慢性腎臓病」をご存じですか？

慢性腎臓病とはどんな病気？

最近、テレビや新聞で「慢性腎臓病」という名前をよく聞くと思います。今回は、その慢性腎臓病についてお話しします。

腎臓はからだ全体でできた老廃物（尿毒素）を尿と一緒に捨ててくれる臓器です。この能力を糸球体濾過量（ＧＦＲ）といいます。ＧＦＲがゆっくりと低下していく状態が慢性腎臓病です。慢性腎臓病では尿毒素が溜まって、足がむくんだり、血圧が上がったり、貧血になったり、血液が酸性に傾いたり、骨が弱くなったり、からだがだるくなったり、といろいろな困った症状が出てきます。これらの症状はＧＦＲがひどく低下した時のもので、そのような状態になるまで、多くの患者さんはこの病気に気が付かないことがほとんどです。

慢性腎臓病に気付くためにはどうすれば良い？

慢性腎臓病に気付くためには、採血で血清クレアチニン濃度を測り、この値からＧＦＲを計算します。ＧＦＲは若い時には「90」以上ありますが、年齢とともに低下します。ＧＦＲの値が「60」を切った状態を慢性腎臓病といいます。

また検尿で尿蛋白や尿潜血が出ていないか調べます。尿蛋白や潜血が出る病気を腎炎と言い、将来ＧＦＲが下がることが予想されます。糖尿病がある方は尿に微量アルブミンが出ていないか調べてもらいましょう。微量アルブミン尿は蛋白尿の一種で、糖尿病による腎臓病を早期に発見する手段です。

高血圧の方も慢性腎臓病に気をつけましょう。高血圧でも動脈硬化の結果、ＧＦＲが落ちたり、蛋白尿が出たりすることがあります。これを腎硬化症と呼びます。血圧のクスリを飲んでいるから大丈夫とは言い切れません。ご家庭で血圧を測って目標の血圧に保たれているか確かめましょう。

以上のように慢性腎臓病は、腎炎、糖尿病、高血圧が主な原因です。その治療法は各々の原因によるので、かかりつけの先生とよく相談しましょう。

家庭でできる治療法とは？

まず塩分を控えること。お肉（タンパク質）の食べすぎは尿毒素を増やし血液を酸化させるため腎臓にはストレスです。肥満が原因で蛋白尿が出ることもあり、体重管理に注意しましょう。運動は腎臓を守るためにとても大切です。タバコは血管を傷めるため、血管が豊富な腎臓も傷つけます。タバコは腎臓の仇です。

皆さんが飲んでいるおクスリにも注意が必要です。鎮痛剤や一部の漢方薬は長く飲んでいると腎臓を傷めることがあります。腎臓はおクスリの出口でもあり、慢性腎臓病では量を減らして使ったり、全く使えなかったりします。おクスリのことは、かかりつけの先生と相談することが大事です。

「肝腎要」の腎臓を大切にすることが長生きの秘訣です。

たまき腎クリニック院長
玉置 清志先生

九州大学第二内科、久留米大学腎臓内科准教授を経て現職。日本内科学会総合内科専門医。日本腎臓学会専門医。日本透析医学会専門医。趣味は映画鑑賞、レコード鑑賞。

たまき腎クリニック
小倉北区片野２丁目21-11
TEL 093-922-6700（要予約）