

健康と医療

乏しい自覚症状 / 心血管疾患とも関連

早期治療が大切

慢性腎臓病

「国民病」とも呼ばれる慢性腎臓病（CKD）は、自覚症状がないまま進行することが多いうえ、脳卒中や心筋梗塞との関連も指摘されている。老後の健康のためにも、早期の治療が大切だ。
（野村由美子）

CKDとは、軽度のタンパク尿から、人工透析を要する腎不全まで、慢性の腎臓疾患すべてを指す言葉。原因や治療法はさまざまで、治りにくいものもあるが、正しい知識を広めて、早期治療を進めるために、二〇〇二年の米国腎臓学会で提言され、世界各国に広まった。



松尾清一 名大教授

日本腎臓学会の調査では、成人の八人に一人に当たる約千三百万人がCKDに該当し、うち六百万人近くは、進行して腎不全になる可能性が高いという。「まさに国民病です」と、同学会監事も務める松尾清一・名古屋大大学院腎臓内科学教授は警告する。

この糸球体の働きが弱くなると、本来は血液中に残るはずのタンパクが尿中に当たりする。検尿でタンパク尿が見つかるか、血液検査で糸球体の過量を表すGFR値の「中程度」以上の低下が三月以上続くと、CKDと診断される。

ただ、自覚症状がないため、タンパク尿を指摘されても受診しない人は多いという。そのまま進行して末期腎不全になると、人工透析で命を支える生活になる。

さらに近年、分かってきたのは、脳卒中や心筋梗塞など心血管疾患との関連性。福岡県久山町の住民を対象にした疫学調査によれば、CKDの人が十二年間に心血管疾患を発症する確率は、それ

慢性腎臓病の病期(ステージ)推移

健常者		
ハイリスク群	糖尿病、高血圧、メタボ、家族歴、喫煙など	
ステージ1,2	腎障害あり 腎機能正常～軽度低下	GFR値 60以上
ステージ3	腎機能中程度低下	30～59
ステージ4	腎機能高度低下	15～29
ステージ5	末期腎不全	15未満

③GFR値が30～59(ステージ3)になると、心血管疾患の確率がぐっと上がるため、合併症を調べて治療する。また、腎臓や心臓への血圧を局所的に下げ、高血圧薬などで腎臓を保護する。糖尿病も、より積極的に治療することが大切。

タンパク尿は危険信号

①糖尿病や高血圧、メタボリック症候群の人、CKDの家族がいる人、喫煙者などは、それ以外の人よりもCKDになりやすい。持病の治療や健康習慣づくりを心掛ける。

②タンパク尿が出た時、GFR値が60以上で腎機能が少し悪くなっている状態(ステージ1、2)で治療を開始すれば、かなり良くなる。まずは糖尿病や慢性腎炎など、腎機能低下の原因を突き止める。

④さらに腎機能が悪化(ステージ4)すると、治療は困難だが、心血管疾患の危険を抑えることはできる。飲む薬の量や種類はぐっと増える。末期的な状態(同5)になると、透析や移植の準備を始める。

ステージ進めば食事療法必要

タンパク制限などの食事療法も、ステージ3あたりから必要になる。腎機能の悪化とともにカリウムやカルシウム、リンなど電解質の制限も必要

栄養士らガイドブック

「あいち腎臓病食研究会」電0561(73)5116は、カラー写真を使った低タンパク食の献立や食事療法の基本を紹介するガイドブック「低たんぱく腎臓病食」千五百円を作成している。