

# ほのか診察室

HONOKA Consultation room

シリーズ

第96話

## あなたの腎臓 大丈夫ですか？



市民病院  
人工透析センター  
監修

### ●皆さんは「腎臓」を「 存知ですか？

お腹の後ろ側に2個あるそら豆の形をした臓器で、人間が生きていく上でとても重要な働きをしています。腎臓は身体にとって要るもの（身体に良いもの）と要らないもの（身体に悪いもの）を仕分ける働きを担っており、要らなくなったものは尿として身体の外に排出されます。ほかにも貧血、血圧、電解質などの調節をして常に身体バランスを保ち、正常に動けるように調節してくれているのです。

### ●腎臓が悪くなるとどうなるの？

腎臓が悪くなると、腎臓の働きが悪くなり、本来なら尿として出るべきではない血液やタンパクが尿に出てしまうことがあります。このような腎臓の異常事態が慢性的に続く状態を慢性腎臓病と言います。今、日本では成人の8人に1人が慢性腎臓病と言われており31万人以上の方が透析療法を受けています。慢性腎臓病から腎不全を引き起こすと、腎臓の機能が正常に働かなくなり腎臓の代替療法として透析を受

けることになるのです。慢性腎臓病の原因としては糖尿病、糸球体腎炎、腎硬化症などがあげられ、心血管病（狭心症、心筋梗塞、脳出血、脳梗塞）を引き起こす原因にもなります。現在、透析導入となる原疾患の第1位は糖尿病です。

### ●慢性腎臓病にならない ためにはどうしたら良いの？

慢性腎臓病は、腎不全や心血管病を引き起こす原因になる恐ろしい病気ではありますが、早期に発見し、適切な対応ができれば、十分に治療しうる病気です。

#### ①定期健診をきちんと受けましょう。

慢性腎臓病は、なかなか自覚症状が現れにくく、症状が現れたころにはすでに透析が必要な状態になっていることもあります。

このような場合、定期健診を受けていなかった、健診の結果で「タンパク尿」の指摘を受けていたが、症状がないから放置していたというケースが見られます。このようなことを防ぐには、きちんと定期健診を受け、慢性腎臓病およびその原因となる疾患の早期発見のため、異常が発

見された場合は速やかに受診し治療することが大切です。

#### ②生活習慣の見直し、改善をしましょう。

高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満、喫煙などの生活習慣因子は慢性腎臓病の発症に密接に関係しています。日ごろから糖尿病の血糖管理、メタボリックシンドロームの管理、食事管理、禁煙に心掛け、身体に良い生活習慣を作っていくことが大切になります。

#### ③治療は継続しましょう。

慢性腎臓病の原因となる糖尿病や糸球体腎炎などの原疾患の治療は継続し、自己判断で中断しないようにしましょう。自己管理が重要なポイントになります。もし慢性腎臓病を発見された場合でも薬物療法、生活習慣の改善、食事制限による集学的治療を行うことで進行抑制が可能です。

### ●自分の腎臓を大切に。

当院では、栄養士・看護師による「糖尿病透析予防指導」「慢性腎臓病予防指導」も行っています。困った時や迷った時はいつでもお気軽にご相談ください。