

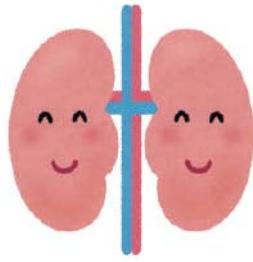


▽市民病院 看護部
人工透析センター 監修

腎臓の働きについて

腎臓はそら豆のような形をしており、握りこぶし程度の大きさの臓器です。腰の少し上、背中側に2つ左右対称にあります。

腎臓は毛細血管の集まりで血液を「ろ過」して尿を作るフィルターの役目があり、体にとって要らなくなった老廃物を尿として排泄しています。ほかにも血液・血圧・電解質などの調節をする重要な働きをしています。



慢性腎臓病（CKD）とは

次の①、②のいずれか、またはその両方が3カ月以上続く状態です。

- ①腎臓の働き（GFR…糸球体ろ過量、腎機能を表す指標）が健康な方の60%未満に低下している
- ②尿検査でたんぱく陽性・画像診断、病理で腎障害の存在が明らかである

シリーズ
第138話

慢性腎臓病「CKD」と運動する効果とは？

個人差はありますがCKDが進行し、腎臓の機能が正常に働かなくなると、腎臓の代替療法として透析を受ける場合もあります。

自覚症状について

CKDは、初期には自覚症状がほとんどないことから自分には関係がない病気と思いがちです。しかし、日本のCKD患者数は1330万人いると言われ「新たな国民病」と考えられています。

貧血、疲労感、むくみなどの症状が現れた場合は、病気がかなり進行している可能性があります。早期に発見するためには年に一度、健診を受けることをお勧めします。

進行を抑えるには

CKDの原因は「腎炎」「糖尿病」「高血圧」などさまざまですが、多くは「メタボリックシンドローム」や「糖尿病」などの生活習慣病です。

さらにCKDを悪化させる原因に、血糖値の上昇、高血圧、脂質異常などがあります。そのため、薬物療法・食事療法・生活改善を正しく行うことでCKDの進行を遅らせ、腎

機能を維持することができます。

運動の効果

以前は、CKDと診断されると腎臓の機能を悪化させないために安静にすることがよいと考えられていました。

しかし最近では、CKDに対する運動の効果が実証されました。第一に、体力が付き、歩行速度や筋力が増して疲れにくく、生活が活発にできるようになること。第二に、脳卒中・心筋梗塞・心不全などの予防に繋がること。第三に、腎臓の働きが改善することです。

このように運動の効果が実証され、CKD患者や透析患者にも適度な有酸素運動をすることが推奨されています。

運動療法は、有酸素運動と筋力トレーニングが勧められています。運動する場合には、かかりつけの医師に相談してから、無理なく自分に適した運動を続けるようにしましょう。

