

腎臓病

食べすぎ



吸いすぎ



ストレス



飲みすぎ



宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気

げんき君 ホームページ

健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

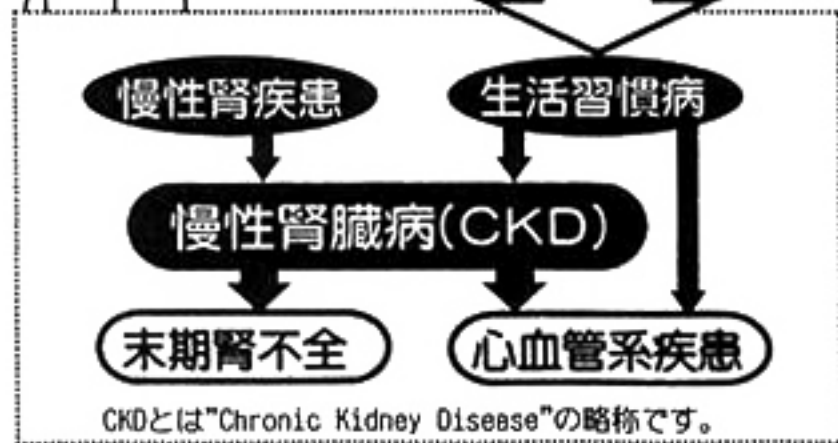
生活習慣病が背景となって
引き起こされる腎臓病が増えています

生活リズムや食生活の乱れが原因となって、肥満さらには高血糖や高血圧などを招く生活習慣病は、血管だけでなく、腎臓などの臓器や器官にも大きな負担をかけます。

最近、新聞や雑誌で「CKD」という見慣れない言葉を目にします。生活習慣病の増加にともない、特に腎機能の低下が継続的に続く「CKD=慢性腎臓病」が増えています。



加齢・喫煙・
肥満・高血圧・糖尿病
脂質代謝異常
メタボリックシンドローム
その他





慢性腎臓病(CKD)とは

腎臓の病気を早く見つけるために提案された新しい病気の概念です。

腎臓病の多くは、自覚症状がないまま進行するため、気づいたときには腎不全に陥り、透析療法が必要な患者さんが年々急増しています・・・こうした状況が日本のみならず世界的に増加の一途にあります。

そこで、2002年にアメリカは慢性腎臓病(CKD)という新しい概念を提唱し、できるだけ早期に腎臓の異常を見つけようという取り組みが世界的に始まったのです。日本でも2006年に本格的な取り組みがスタートしました。

慢性腎臓病(CKD)の定義

- ①腎臓の機能が低下している状態
 - ②たんぱく尿などの障害 (GFRが $60\text{mL}/\text{min}/1.73\text{m}^2$ 未満)
- ①と②いずれかが3カ月以上続くことをいいます。

慢性腎臓病への取り組みが強化されているのは、進行すると腎不全の前段階というだけでなく、心筋梗塞や脳梗塞の危険因子となるためです。



知っておきたい腎臓病

腎臓の働き

1. 体内の老廃物や余分な水分を尿とともに体外に排出する。
2. 血液中の水分や体液、栄養成分のバランスを整える。
3. 血圧を調整する。



腎臓の大きさは、大人の握りこぶしくらいです。左右に2つあり、色は赤褐色、形はそら豆に似ています。

腎臓の仕組み

腎臓は「糸球体」と「尿細管」が密集してできています。

・糸球体

毛細血管からできた組織で、血液中の老廃物や余分な水分をろ過するフィルター的作用をします。

・尿細管

糸球体がろ過した不要な物質から再び必要な水分を採集して血液に戻したり、不要な成分を分泌したりすることによって体内の水分や栄養成分のバランスを保つ働きをします。

腎臓病の種類

● 遺伝や感染、原因不明による主な腎臓病

・急性(糸球体)腎炎

小学校の低学年から思春期にかけて発症しやすく、成人では年齢が上がるほど減る傾向があります。

原因 細菌感染で起こるアレルギー性の病気と考えられ、風邪や扁桃炎などの後に、尿量の減少や血尿、むくみ、だるさ、動悸などの症状があらわれたりします。

・慢性(糸球体)腎炎

急性腎炎が1年以上続く状態。健康診断などで発見された「尿の異常が1年以上続く」などの状態を、慢性腎炎といい、また腎炎の大半を占めるのが、この慢性腎炎です。

・ネフローゼ症候群

糸球体に異常が起こり、血液中のたんぱく質を尿の中に大量に放出してしまう病気です。尿中のたんぱく質が異常に増え、血液中のたんぱく質が不足してしまうので、低たんぱく血症を起こしやすくなります。その結果、むくみや脂質異常症、血管が詰まる血栓症を起こしたり、感染症にかかりやすくなったりします。

● 生活習慣病によって引き起こされる主な腎臓病

・糖尿病性腎症

糖尿病性腎症という病気は糖尿病の三大合併症の一つです。(糖尿病性網膜症、糖尿病性神経障害)



現在、人工透析の原因である病気の第一位が糖尿病性腎症です。

原因 腎臓の糸球体の毛細血管が障害を受け、腎臓の機能が悪化する糖尿病の合併症です。糖尿病性腎症が進行し、腎不全になると、血液の人工透析、あるいは腎臓移植が必要になります。

糖尿病性腎症になるまで

血糖値の高い状態が10年以上にわたって続き、糖尿病性腎症が発症すると、最初の兆候として、異常に高い尿たんぱくが現れます。尿中にたんぱく質が排出されたり(ネフローゼ症候群)、血液中の老廃物がろ過されずにたまっていく「尿毒症」にかかります。



糖尿病性腎症の早期発見



最近では尿中の微量なアルブミンを調べて、ごく初期の腎症を発見する検査が行われるようになりました。

糖尿病性腎症の検査方法には次のようなものがあります

●検尿テープ

➡ 尿タンパクを検出する方法

●尿中のアルブミン量の測定

➡ 微量でも検出でき、早期発見に効果的

糖尿病の治療法は年々進歩しており、血糖コントロールや適切な治療を行えば、腎症の進行を抑えることができます。

糖尿病性腎症を早期に発見し、悪化させないためにも定期的に病院へ行って、尿検査などを受けることが大切です。

生活環境を改善して!!

最近では小児や犬・猫にまで腎臓病が増えてきています。

早期発見に有効な定期健診

初期のうちに発見し治療を十分行えば、その後の腎不全への進展も止めることが可能であり、元の元気な腎臓に戻すことも不可能ではありません。

そのためには、健康診断などで尿たんぱくを指摘された方は放置せず、医療機関を受診して詳しく腎臓をチェックしてもらいましょう。

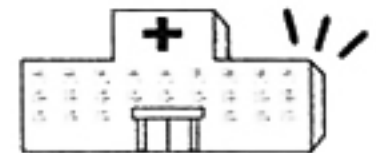
特に腎機能のチェックに必要な検査項目は…

- 尿たんぱく
- 尿潜血
- クレアチニン

これに加え血圧値と空腹時血糖値も要チェックです。



気になったら、まずは受診しましょう



ちょっとでも気になることがあったら、まずは、かかりつけの医療機関に相談しましょう。

そのほか慢性腎臓病を専門に診療しているのは「循環器科」や「腎臓内科」「内分泌・代謝内科」などがあります。病状に応じてかかりつけ医が腎臓や糖尿病などの専門医を紹介してくれます。