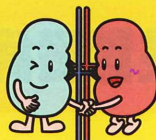


最近、新たな
「国民病」として
注目されています。

シーケイディー

CKD (慢性腎臓病)



CKD とは (Chronic Kidney Disease) の頭文字で、慢性腎臓病を指し、腎臓の働きが慢性的に弱っている状態です。放っておくと、人工透析や腎移植が必要となる「**末期腎不全**」になる恐れがあります。また、CKD があると、「**心筋梗塞**」や「**脳卒中**」を起こしやすくなることが分かってきました。

CKD について
今回、次回と
2回シリーズで
掲載します。



すらっと!!

生活習慣病予防通信

2010年12月1日号
発行：
八代市健康増進課
[八代市保健センター]
TEL 0965-32-7200

CKD

(慢性腎臓病)

発症の危険が高まる

心臓病
脳卒中

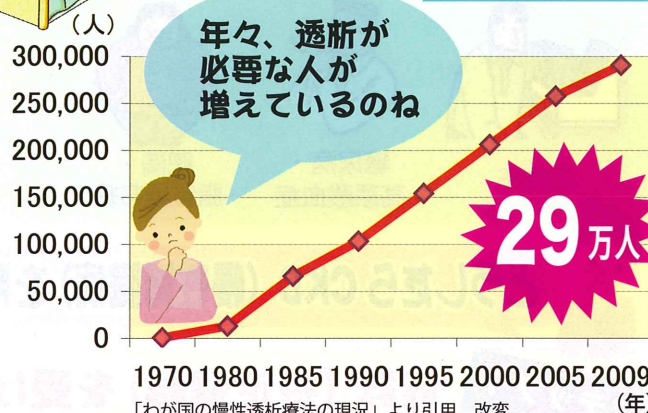
末期腎不全による
透析導入

CKD が進行

あなたもCKD かも!? 8人に1人がCKD

日本には29万人(国民439人に1人)が人工透析を受けており、毎年1万人ずつ増加しています。**日本は世界一**、透析を受けている人の割合が高く、その中でも**熊本県は全国2位**と上位にあります。

透析患者の増加の背景には末期腎不全の予備軍であるCKD患者の増加があります。現在、日本には約1,330万人のCKD患者がいるといわれています。これは成人の約8人に1人にあたる数です。



腎臓は体の中で大切な仕事をしています



場所 腎臓は背中側の腰の上あたりに2個あり、そら豆形をした握りこぶしくらいの大きさです。

腎臓は毎日150Lもの血液をろ過し、尿を作っています。1個の腎臓の中には糸球体という血液をろ過することができる毛細血管のかたまりが100万個あります。この毛細血管はろ過フィルターの役目をしており、体に必要なたんぱく質や赤血球は血液に残り、尿と一緒に老廃物がこし出されます。しかし、糸球体がこわれると、たんぱく質や赤血球が尿と一緒に体外に排泄され、老廃物は血液中に残ってしまいます。

正常な糸球体



こわれた糸球体



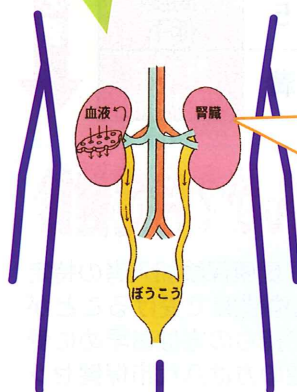
CKD が進行

主な仕事

- 老廃物や毒素を体外に排泄する
- 体液の量や電解質バランスの調整
- 血圧を調節する
- 造血ホルモンを出す
- ビタミンDを活性化し骨を丈夫にする

などさまざまな働きをしています。

腎機能が低下するとこれらの働きができなくなります。



CKD (慢性腎臓病) ってどんな病気?

?



腎臓の働きを示す

GFRとは

下記の①、②のいずれか、または両方が3ヶ月以上持続する状態です。

- ① たんぱく尿など、腎臓の障害がみられる。
- ② **GFR** (糸球体ろ過量) が60未満である。

※とくに、たんぱく尿が出ていれば、腎機能の低下がみられなくてもCKDと診断されます。



GFR (糸球体ろ過量) とは糸球体が1分間に血液をろ過して尿を作るかを示す値のことです。腎臓の機能(働き)はこのGFRで示されます。

実際どれだけ、血液をろ過するか計測することは難しいため、血清クレアチニン値(血中の老廃物)、年齢、性別を用いて **eGFR** (推算糸球体ろ過量) を算出し、腎機能の指標として使用します。

健康な人のeGFRは100前後ですが、腎臓の働きが悪くなるとeGFRの値は低くなります。

eGFRが60ならば腎臓は60%の働きしかできなくなっていると考えます。

CKD (慢性腎臓病) は自覚症状なく静かに進行!

CKDは初期の段階では、むくみやだるさ等の自覚症状がありません。自覚症状が出るのを待っていたら「今日から入院。明日から透析開始。」になってことになります。**CKDは早期発見・早期対応が大切です。** CKDは予防が可能であり、より早期に生活改善や治療を開始すれば重症化を防ぐことができます。

CKDは隠れ腎臓病ともいわれているんだよ。



当てはまることはありませんか? こんな人はCKD (慢性腎臓病) に要注意!!



高血圧



糖尿病・
高尿酸血症



肥満・
脂質異常症



喫煙者



高齢者



家族に腎臓病の
人がいる



過去に腎臓の病気に
かかったことがある
、たんぱく尿がみつ
かったことがある

どうしたらCKD (慢性腎臓病) を発見できる?

ステップ1

健診 (特定健診) を受ける



検尿

尿検査

たんぱく尿
(腎機能が低下すると
たんぱく尿がでます。)

血液検査

血清クレアチニン値
(血液中の老廃物。腎臓の働きが
低下するとこの値が上昇します。)



ステップ2

健診結果を使ってeGFR (推算糸球体ろ過量) を計算し、腎機能を確認する

血清クレアチニン値がわかれば数値を入力するだけでeGFRを計算してくれるWEBサイトがあります。

J-CKDI 日本慢性腎臓病対策協議会 <http://j-ckdi.jp/ckd/check.html>

ご自身のeGFR値がわからないときには八代市保健センターにお問い合わせください。

ステップ3

eGFR (推算糸球体ろ過量) の値から自分のステージを確認する

CKDには5つのステージ(病期)があります。

病期	eGFRの値	腎臓の働き
ステージ1	90以上	腎機能正常
ステージ2	89~60	軽度低下
ステージ3	59~30	中等度低下
ステージ4	29~15	高度低下
ステージ5	15未満	腎不全透析期

自覚症状なし

受診が必要

※正常のeGFRは90~100ですが**高齢者**では加齢に伴うeGFRの低下があるため、透析になる心配な**eGFR値は若年者とは異なり低くなります。**
また、**糖尿病の早期腎症の場合は、逆にeGFR値が100より高くなる**ことがあります。

CKD (慢性腎臓病) が疑われたら・・・

まず、かかりつけ医を受診しましょう。食事療法、生活改善、薬物療法を行い、腎機能悪化を防ぎましょう。**次回3月号で、CKDの原因、予防についてお知らせします。ぜひ、次回もごらんください!**

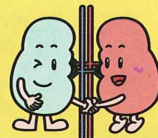
忘れていませんか? 特定健診

H22年度の八代市国民健康保険加入者の特定健診は、1月末まで医療機関で受けることができます。受診券をお持ちの方はお早めに受診ください。受診希望の方は八代市保健センターまでご相談ください。電話 32-7200

最近、新たな
「国民病」として
注目されています。

シーケイディー

CKD (慢性腎臓病)



12月1日号では、腎臓の働きとCKD (慢性腎臓病)はどのような病気かをご紹介しました。今回は、CKD (慢性腎臓病)の原因と予防についてご紹介します。

CKD
シリーズ



生活習慣病予防通信

す
ら
っ
と
!!

2011年3月1日号
発行：
八代市健康増進課
[八代市保健センター]
TEL 0965-32-7200

CKD (慢性腎臓病)の原因になるものは?

高血糖が続くと糖尿病になります。糖尿病が続くと、**動脈硬化**が進み、腎臓の毛細血管に障害が起こります。

※糖尿病は、透析療法にいたる原因となる病気の第1位です。

高血圧は、腎臓の毛細血管に**動脈硬化**を起こし腎臓の血流を悪くして、腎臓機能を低下させます。腎臓の働きが悪くなると高血圧が悪化するという悪循環の関係にあります。

肥満・メタボリックシンドロームによる内臓脂肪の蓄積は**動脈硬化**をすすめます。

脂質異常(高脂血症)により**動脈硬化**が進行しやすい状態にあると腎機能が低下します。

加齢により**動脈硬化**など血管構造が変化し、腎臓の機能が低下します。

高尿酸血症になると、尿酸が結晶化し腎臓の毛細血管に傷をつけたり、腎臓に沈着し、腎機能を低下させます。また、尿路結石もできやすくなり尿の流れが悪くなり腎臓を痛めます。

腎臓の毛細血管が**動脈硬化**を起こすと糸球体が壊れ、老廃物をろ過することができなくなります。



免疫疾患や細菌感染によって糸球体に炎症が起き腎機能が低下する

腎臓の働きが悪くなる

末期腎不全による
透析導入



CKDが進行

CKD
(慢性腎臓病)

発症の危険高まる

心臓病
脳卒中



※『生活習慣病予防通信(すら〜と)12月1日号』ではCKDってどんな病気か?自分の腎臓の働きを示すGFR(糸球体ろ過量)についてもご紹介しています。八代市ホームページでは、生活習慣病予防通信のバックナンバーも見ることができます。

問い合わせ先:八代市保健センター(健康増進課) TEL 32-7200

CKD(慢性腎臓病)予防

毎日の生活習慣を見直してみましょう!

～腎臓を守るために～

適度な運動で肥満予防!

適正な体重を維持するためにも運動することが重要です。自分の体力や体調にあわせて、適度な運動を定期的におこないましょう。



禁煙



喫煙は密接に関連している心臓、肺に悪影響を及ぼすだけでなく、腎機能も低下させます。

節酒

過度の飲酒は、慢性腎臓病や末期腎不全の危険因子となります。



規則的な生活



過労を避け、睡眠を十分にとり、ストレスを貯めないようにしましょう。

薬は必要以上に服用しない!

体内に入った薬の多くは、腎臓から排泄されます。薬の濃度が高くなると糸球体や尿管に悪影響が出ます。特に抗菌薬・鎮痛薬・カルシウム製剤・ビタミンD製剤などは、腎機能を悪くすることがあります。指示通りに服用しましょう。サプリメントは、組合せによっては、腎臓に悪影響をあたえることがありますので、医師や薬剤師に相談しましょう。



毎日の食事を気をつけましょう!

薄味を心がけましょう!

塩分の取り過ぎは高血圧の原因になります。酸味や香辛料などで美味しく食べる工夫をしましょう!

たんぱく質の取り過ぎには気を付けましょう!

たんぱく質は取りすぎると血液中に老廃物としてたまり、腎臓に負担をかけます。

腹八分を心がけましょう!

食事はバランスよく食べ、食べ過ぎに注意しましょう。食べ過ぎは高血糖をまねきます。



水分を十分にとり、排尿を我慢しない!

腎臓で不要なものを捨てる(ろ過)するためには、一定の血液量が必要です。サウナや水分を補給しない激しい運動・発熱時の発汗は、体が脱水状態となり、血液量が減り腎臓には負担がかかります。健康な人なら、水分はたくさんとって多くの尿を排泄する方が腎臓には負担がかかりません。



平成23年度の健診申し込みはお済みですか?

特定健診を毎年受けましょう!



健診結果は、しっかり確認していますか?

特定健診で行われる検査も、CKD(慢性腎臓病)早期発見の重要な手がかりになります。

私、頑張ってますコーナー



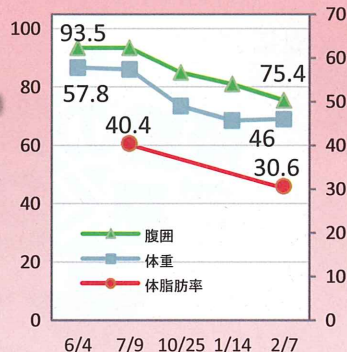
Mさん 64歳 女性 主婦
メタボ基準該当

特定健診結果(平成22年6月4日)

身長 147.2cm 体重 57.8kg 腹囲 93.5cm 体脂肪率40.4%
HbA1c 5.3% LDLコレステロール 186mg/dl
クレアチニン 0.80mg/dl eGFR 55.47

担当保健師のコメント

お仕事をやめられてから自宅でゆっくりの生活。運動は苦手、濃い味、間食が好きな方です。特定健診を初めて受け、糖が少し高めだったことがショックで「今変えなければ次はない!」と決心! 運動と食事の目標を立てました。自己評価100点の頑張りを見せてくださいました。女性は皮下脂肪型肥満の人が多く、結果がすぐ出ないものですが、Mさんは運動をこまめにするにより見事に結果を出されています。すごいです。メタボ改善で腎機能も改善されました。



目標

- ①10分間ステップ運動をする
- ②腹筋またはスクワット10回
- ③夕食後は間食をしない

平成23年2月7日
体重 46.0kg 腹囲 75.4cm
体脂肪率30.6%
血液検査結果(平成22年11月18日)
HbA1c 5.0%
LDLコレステロール 165mg/dl
クレアチニン 0.66mg/dl
eGFR 68.47

Mさんからみなさんへ

今度こそ!と本気になって実行! 洋服は通信販売でしか買えなかったのに、今は普通サイズで買い物が楽しくなりました。もっと早くやっておけばと思います。体重を毎日記録することは大切です。ぜひみなさんにもお勧めします。