



知っておきたい病気・医療

「慢性腎臓病」

新たな国民病「慢性腎臓病」にならないために



症状の出にくい沈黙の臓器 必ず受けたい健康診断

腎臓は24時間休みなく尿を作り、体内環境を調整し続ける、生命維持に欠かせない臓器です。腎臓が傷ついたり、働きが低下したりする病気を総称して「慢性腎臓病」といい、患者数は1,300万人を超えます。予防法と病気の実態について、順天堂大学名誉教授の富野康日己さんにお聞きしました。

Adviser

順天堂大学名誉教授
東海大学客員教授
東都医療大学客員教授

富野 康日己 さん



1974年順天堂大学医学部卒業。専門は腎臓内科学。糖尿病腎症、腎不全などの臨床・研究、教育に携わると同時に、腎臓病をはじめとする生活習慣病の早期発見・早期治療の重要性について啓発活動を行っている。

腎臓は血液の濾過装置

背中側の腰上あたりに左右1つずつある腎臓は、心臓から送り出される血液を濾過し、余分な水分や老廃物を尿として排出する役割を担っています。

血液中には水分のほか、ナトリウムやカリウム、カルシウム、リンなどの電解質も含まれています。例えば、濃い味付けの食事が続いて塩分（ナトリウム）を摂りすぎたら、余分な塩分を水分とともに排出することで血液中の塩分濃度を保ちます。1日に約150リットルもの血液を濾過して尿を作り出す過程で、体内の水分・血液量や電解質の調整をしているのです。尿の量は、1日約1.5リットルです。また、体内の酸性・アルカリ性のpHバランス調整も腎臓の大切な役割の一つです。

普段はなかなか意識されない腎臓ですが、体内環境を一定に保つために、休みなく絶妙なコントロールを続けている働き者の臓器なのです。

尿検査と血液検査で診断

腎臓が弱って病気になると、体内環境の調整がスムーズに行われなくなってしまいます。腎臓の病気には多くの種類がありますが、中でも慢性的に腎臓の機能が低下していく腎臓病を総称して「慢性腎臓病（CKD）」といいます。

CKDかどうかは、尿検査で「タンパク尿」の有無と、血液検査で「血清クレアチニン値」を調べることで診断します。タンパク尿が出ている場合は腎臓に障害があり、「血清クレアチニン値」の異常（高値）が見られる場合は腎臓の働きが低下している状態です。このいずれか、または両方が3ヵ月以上続く場合にCKDと診断されます。

CKDと診断された場合、大事なのは背景にある原疾患を突き止め、対策を講じることです。初期のうちに対策をとれば改善が可能な場合も少なくありません。

規則正しい生活習慣が腎臓を守る

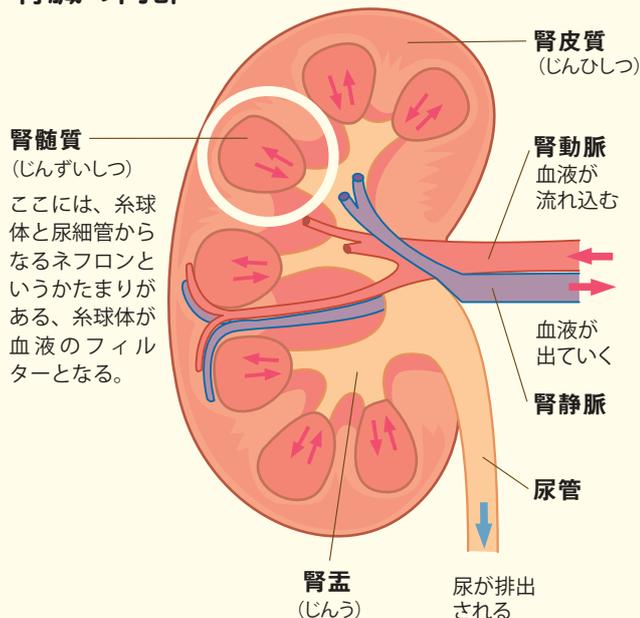
腎臓の機能は5歳ころをピークになだらかに低下していきます。CKDの発症には、こうした年齢や遺伝的な要因以外に、生活習慣の乱れが深く関わっています。特にメタボリックシンドロームの要素が多いほどリスクも高くなり、内臓脂肪がついているだけで腎臓へ悪影響を及ぼすことも分かってきました。

さらに、CKDになると心臓病や脳卒中などの重い病気を起こしやすくなります。腎臓の糸球体に障害がありタンパク尿が出ているということは、脳や心臓などの臓器の血管にも同じように障害が出ている可能性が高いからです。

年齢や性別、遺伝的な要因は避けられませんが、生活習慣は変えることができます。規則正しい食事や運動、禁煙や十分な睡眠などを心がけ、メタボリックシンドロームや糖尿病にならない生活を送ることが、腎臓を守ることにもなるのです。

腎臓の異常は、むくみ（浮腫）、体重増加、尿の色（赤い血尿や黄疸おうだんの黄色い尿）、尿の泡（タンパク尿は小さい泡がなかなか消えない）などに表れることがあります。さらに腎臓病が進行すると、血圧が上がって顔がほてる、肩が凝る、貧血、体

腎臓の内部



がだるいなどの症状を合併します。日ごろから尿の色や状態などを観察する意識を持っていることが大切です。

腎臓は「沈黙の臓器」と言われるほど我慢強い臓器で、かなり進行するまで自覚症状が出ないことが多いのです。だからこそ、早期発見のために健康診断などをきちんと受けることが大切です。尿検査でタンパク尿陽性と診断されたら、必ず腎臓内科や泌尿器科を受診しましょう。

あなたの腎臓の働きチェック法

タンパク尿の有無（腎臓が傷ついているかどうか）は尿検査で分かりますが、腎臓の働きについては血液検査で「血清クレアチニン値」を調べます。クレアチニンは筋肉で作られる老廃物の一つで、腎臓の糸球体での濾過量が低下すると、血液中のクレアチニン濃度が上がってきます。血清クレアチニン値を特定の計算式に当てはめて糸球体濾過量（＝糸球体がどれくらい濾過しているか）を推算した値が「推算糸球体濾過量（eGFR）」です。目安として、eGFRを知っておくことは腎臓病の早期発見に役立ちます。

健康診断の結果にeGFRの値が記載されていない場合は、血清クレアチニン値を入力すれば自動的に算出できるウェブサイト*などで、チェックできます。

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

慢性腎臓病の4大原因疾患

糖尿病性腎症	糖尿病が原因で糸球体の毛細血管が壊される
慢性糸球体腎炎 (IgA 腎症)	糸球体に慢性的な炎症が起きている状態の総称。日本人にはIgA 腎症が多い
高血圧性腎硬化症	高血圧が原因で腎臓の細い動脈の動脈硬化が進む
多発性嚢胞腎	腎臓に嚢胞ができて腎機能が低下する。遺伝性が高いとされる

