

◆健康へのワンポイントアドバイス◆

「CKD（慢性腎臓病）とその治療について」

- CKD（慢性腎臓病）とは、たんぱく尿や腎機能の低下など、腎臓の異常が持続している状態です。

<診断>

① 尿たんぱくが出ている。(1+以上)、② 糸球体ろ過量(GFR)が60ml/分/1.73m²未満に低下。(健常の60%未満)

* ①、②のいずれか、または両方の状態が3か月以上続いているときにCKDと診断されます。

* GFRとは、腎臓が老廃物をどの程度排泄、処理できるかという腎機能の指標で健常でも年齢とともに低下します。

- 現在、日本人成人の約2000万人、5人に1人がCKDに罹患しているとされ、新たな国民病と言われています。
CKDは、放置すると腎臓の働きが低下して人工透析や腎移植を受けなければならない重大な病気です。
また、CKDは脳卒中や心筋梗塞、心不全など生命に関わる大きな病気を起こすリスクが高いことが知られています。
- CKDはかなり悪化するまで症状がみられないため、健診等で定期的に状態を確認する必要があります。

<治療>

- 低下した腎機能を回復する治療は今のところ確立されておりません。そのため、腎機能、尿の異常を早期に発見し、原因の検査、治療、管理を進めて腎臓を守ることが非常に重要となります。
- 腎臓を守るための生活習慣としては、① 禁煙、② 節酒、③ 水分摂取、④ 適切な睡眠、⑤ 口腔ケア、⑥ 排便管理、⑦ 運動習慣、⑧ 感染予防、ワクチン接種といった日常生活管理が重要となります。
- また、高血圧症やその他の生活習慣病(肥満、糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症等)の治療を受けていて、CKDを合併している方は治療をしっかりと継続しながらCKD管理を進める必要があります。
- 医師のほか、看護師、栄養士、薬剤師、理学療法士によるチーム医療や行政でのCKD対策も進められています。

健診は欠かさず受診していただき、血液検査(腎機能)や尿検査で異常を認めた場合には、
必ず、かかりつけ医または医療機関を受診してご相談ください。
CKDは早期からの対応、治療が重要です。