

### (3) 腎臓病

## 知らずに腎臓を傷めていませんか？

### CKD(慢性腎臓病)って何？

#### 腎機能の低下

糸球体濾過量(GFR)が  
60ml/分/1.73m<sup>2</sup>未満



#### 尿・形態異常

尿蛋白などの検尿異常  
腎臓の形態異常  
腎生検での組織の異常

上記のいずれかまたは両方が**3ヶ月以上**続いている状態

日本の成人人口の**8人に1人**、1,330万人が  
CKDの患者です。

### 腎臓のしごと

腎臓はそろまめの形をした握りこぶし大の臓器で、腰の上あたりに左右にひとつずつあり、下記のような生命活動に大切な働きをしています。

#### 老廃物の排出と

#### 体内に必要な物質の再吸収

腎機能が低下すると…  
老廃物が体内に溜り**尿毒症**になります。

#### 造血ホルモン(エリスロポエチン)

#### の分泌

腎機能が低下すると…  
**腎性貧血**になります。



#### 水分量や電解質の調整

#### 血圧の調整

腎機能が低下すると…  
**腎性高血圧**となり、高血圧が**腎機能を低下させる悪循環**になります。

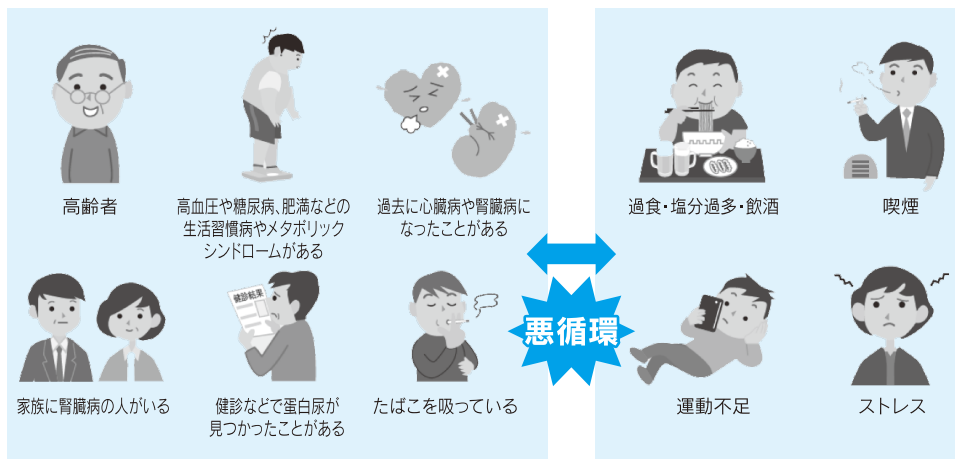
#### 活性型ビタミンDの生成

#### 骨の強化

腎機能が低下すると…  
カルシウムの吸収が低下し、  
**骨がもろく**なります。

⇒腎臓の機能が低下すると、**脳卒中や心筋梗塞**のリスクが増大するとともに、**人工透析や腎移植**が必要になる可能性があります。

# こんな人は要注意です。



腎機能低下の原因(原疾患)を把握し、適切な治療と生活習慣を心がければ、発症や進行、合併症を予防することができます。

## Q1

慢性腎臓病は症状がでるのを待ってから、治療を開始(病院に受診)でよい?

- ①はい
- ②いいえ

## Q2

慢性腎臓病になったらどうなる?

- ①自然に治る
- ②治らない
- ③進行を抑える・遅らせることは可能

## Q3

腎臓を傷める原因になるのは次のどれ?

- ①糖尿病
- ②高血圧
- ③脂質異常症
- ④肥満



答えは46ページ

# 私の腎臓はどの段階にある？

健診結果を当てはめてみましょう。

☆推算糸球体ろ過量 (eGFR)

私の値は、

mL/分/1.73m<sup>2</sup>

下の表で、eGFR区分・尿蛋白区分の交差するところを確認してください。

## 《CKDの重症度分類》

e-GFR	慢性腎臓病 病期		GFR区分	尿蛋白		
				(-)	(±)	(+) 以上
90	G1	正常または高値	>90	①	②	③
	G2	正常または軽度低下	60-89	①	②	③
	G3a	軽度～中等度低下	45-59	②	③	④
	G3b	中等度～高度低下	30-44	③	④	④
	G4	高度低下	15-29	④	④	④
30	G5	末期腎不全	<15	④	④	④

自覚症状は  
ありません

↓

倦怠感・むくみ・めまい・夜間多尿など

↓









人工透析  
腎移植

①を基準に①<②<③<④の順に色が濃くなるほど、人工透析や心臓発作などを起こす危険性が高くなります。

②…血尿+なら紹介、尿蛋白のみならば生活指導・かかりつけ医での診療継続

③④…腎臓専門医に紹介を検討する段階

# 大切な腎臓を守るために

<p>①規則正しくバランスのとれた食生活を心がけましょう。お酒は飲みすぎないように。薄味を心がけましょう。</p> 	<p>⑤<b>血圧</b>はできるだけ毎日測り、しっかりコントロールしましょう。 血圧目標：130/80 (mmHg) 未満</p>  <p>※医師の指示に従いましょう。</p>
<p>②運動習慣をつけましょう。</p>  <p>※医師の指示に従いましょう。</p>	<p>⑥<b>必要な薬以外</b>は飲まない・使わない 市販薬や健康食品、サプリメントの自己判断による服用は危険です。高齢者では、<b>鎮痛剤、利尿薬、ビタミン剤</b>による腎障害も見られます。</p> 
<p>③<b>禁煙</b></p> 	<p>⑦健診や医療受診の継続を定期的に検査結果を確認しましょう。</p> 
<p>④休養をしっかりとりましょう。</p> 	<p>⑧<b>感染症に注意</b>しましょう。</p> 

## 1年1回は健診を受けましょう

自覚症状が出る前の腎臓の変化がわかる検査があります!!

### 検査1

#### 尿蛋白・尿潜血

腎臓が必要なものを捨てていないかを見る

北九州市では、これらの検査を含む健診と慢性腎臓病 (CKD) 予防も含めた保健指導を実施しています。

### 検査2

#### 推算糸球体ろ過量 (eGFR)

腎臓でいらぬものをろ過する力を見る

※腎機能が低下しているおそれのある人には、北九州市の保健師等の職員が訪問等で保健指導を実施しています。

### P.44の答え

- Q1：②いいえ 自覚症状が出たときには、すでに重症化しています。毎年検査を受けて、早めの受診をしましょう。  
 Q2：③進行を抑える・遅らせることは可能 早期及び適切な治療と生活改善により進行を遅らせることができます。  
 Q3：①～④すべて 腎臓を守るためにも生活習慣病の予防、重症化予防をしましょう。