

りびえ～る健康取材班と学ぶ!

# 「元気」のための基礎知識

慢性腎臓病編

Vol.5

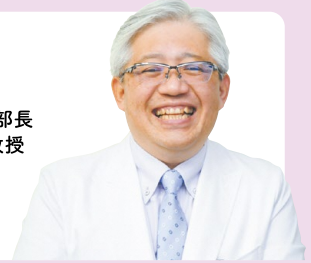
40代半ば、そろそろ健康に本気で気を付けたい取材班「河」。人生後半も元気であるために、病気と健康の基礎知識を学びます。

企画: 島根県・島根大学医学部

今回の先生

島根大学医学部附属病院  
腎臓内科 診療教授/血液浄化治療部 部長  
ワーキング・イノベーションセンター 准教授  
NPO法人 日本腎臓病協会 幹事長

伊藤 孝史先生



## 慢性腎臓病について

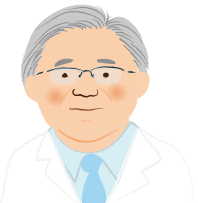
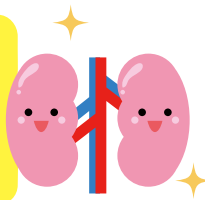
慢性腎臓病の患者さんが増えていると聞きましたが、どのような病気ですか?

実は今、20歳以上の8人に1人がり患しているといわれているんです。腎臓は握り拳くらいの大きさで、血液を1日に200ℓもろ過している、血管の塊ともいえる臓器。老廃物を尿の中に出してくれるほか、下のよ

うな役割も果たしています。この腎臓の働きを表す数値(eGFR)が健康な人の60%以下に低下したり、タンパク尿などの異常が3カ月以上続く状態がどちらかでもあれば慢性腎臓病(CKD)と診断されます。

腎臓の働き

- 老廃物を尿の中に出す
- 血液を作る
- 骨を頑丈にする
- 体液量・血圧調整...etc



## 健康診断と日常生活での注意点

健診ではどんな数値に注意したらいいのでしょうか。

eGFRといって、腎臓でろ過できなかった老廃物であるクレアチニンから計算された数値が、指標の一つです。これの低下が「腎臓の血管がやられてるよ」のサイン。最初に話したように、60%を切ると慢性腎臓病ということに。

実は年度初めの健康診断で、腎臓の数値にチェックが付けられていたんですけど、もしかして...

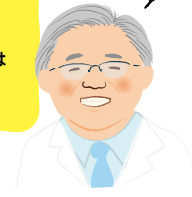
「河」のeGFR値

2021年 71.7  
2020年 69.3

※いずれも結果表には「軽度異常(B)」の文字が...

どれどれ...おっと要注意じゃないですか、これ。水分あんまりとってないでしょ?

水分におみそ汁とか入りますか?



汁物を勘定に入れたがる人は、だいたい飲んでないかな(笑)

日常的にどんなことに気を付けたらいいのでしょうか。

腎臓病と密接につながる、糖尿病や高血圧・脂質異常症(高脂血症)などを防ぐ意味でも、「食事の栄養バランス」「適度な運動」「ストレスをためない」などは心がけて。

食事で言うと、最近は糖質制限などがはやっているけど、糖質=主食を控えるとおかずを増やしがち。すると塩分も脂質も高くなってしまいます。バランスよく、が大事です。

そして、肝心なのが水分です! できれば食事の汁物などを入れず、水かお茶だけで1日に1500ml=500mlのペットボトル3本分はとってください。そうすると、尿の色が自然と薄くなるので、日中の尿が薄い色かどうか、トイレのたびにチェックするといいですよ。

「河」さんの数値も、水分に気を付ければ改善する可能性はあります!

## 慢性腎臓病の症状

どのような症状が出るのでしょうか。

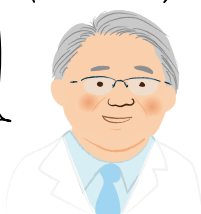
そこなんです! 実は初期には全く症状がなく、健診結果に「注意」と出ても「体調も悪くないし」と軽く見られがちなんです。潜在的患者は多いのに「自分ごとと捉えてもらえない」...これが一番やっかいなところかもしれません。

初期であれば生活改善と投薬などで治るんですが、ある程度進行すると元に戻すことができなくなり、透析が必要に。そこまで進行すると、むくみやだるさ、貧血や動悸・息切れ、吐き気、嘔吐などが出てきます。

早期発見には、何といても定期的な健康診断が一番です。

健康な腎臓が生卵だとしたら、火が通りきったら固まって元に戻らないけど、早く気づいて冷やせば温泉卵くらいで止まるでしょ?

この「冷やす」が医療行為ね!



なるほど、温泉卵なら固ゆでにはなっていないですもんね!



## 今回のまとめ

気づかず病気が進行してしまうのを何とか食い止めた。読者のあなたも、ぜひ健康診断の結果を一度チェックしてみてください!

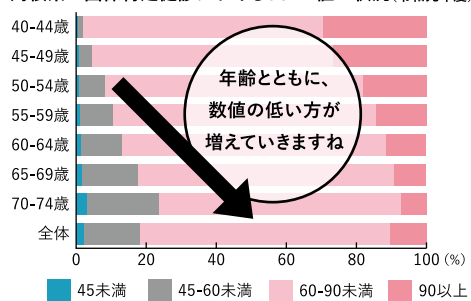
自分にも可能性があったなんて! まさに「無症状だし」と思ってました。水分をとって、春の健診次第では詳しく診てもらおうかな...



## 「毎年だから大丈夫」...!?

健康診断で「要精密検査」となったのに、「毎年ひっかかるけど、元気だから大丈夫」「〇年前に検査して何ともなかったから」と放置していませんか? でも、体重や体力、視力などが変わるように、体の中も変化しています。この機会を逃さずお医者さんを受診して今の自分の状態を確認しましょう!

島根県の国保特定健診におけるeGFR値の状況(令和元年度)



年齢とともに、数値の低い方が増えていきますね

健康診断で、尿たんぱくが+以上だったり、eGFRが60未満の場合は、慢性腎臓病が疑われます。  
★「保健指導」のご案内がきたら、ぜひ受けて生活を見直しましょう!  
★「要精密検査」となったら、必ず受診して、『ゆで卵』になる前に、早期治療につなげましょう!

しまね健康寿命延伸プロジェクト

## 健康長寿日本一!

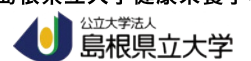
島根県では、県民の皆さん自らが健康づくりに取り組めるよう環境整備を進めています。この度、たっぷりの野菜と減塩の工夫をした商品の検証販売を行っています。

東部

株式会社ウシオ



島根県立大学健康栄養学科



西部

石見ツーリズムネット

浜田圏域健康長寿しまね推進会議



販売店舗の情報はこちらをチェック!

商品を食べさせていただいた方の中から抽選で景品が当たるオンラインアンケートも実施中!



島根県観光キャラクター「しまねっこ」島根連許第6820号



健康長寿しまねマスコットキャラクター まめなくん

家庭や職場で健康づくりを「プラス1」してみましよう!

企画: 島根県・島根大学医学部