

■腎臓はどんな働きをするの？

腎臓は腰の辺りに2個あり、それぞれのような形をした、握りこぶしくらいのおおきさです。腎臓は1個が150gほどの小さな臓器ですが、心臓から送り出される血液の20%以上が流れており、毎日200ℓもの血液をろ過して、老廃物や塩分を尿として体の外へ追い出してくれます。また、体に必要なものは再吸収し、体内に留める働きをしています。その他にも、体液の量や浸透圧・血圧の調整を行ったり、体内のナトリウム・カリウム・カルシウムなどのミネラルや酸性・アルカリ性のバランスを保ったり、さらには血液を作るホルモンを分泌する、骨を健康に保つ、といった多くの働きがあります。私たちの健康において重大な役割を担っており、まさに、肝腎かなめの臓器です。

■慢性腎臓病 (CKD : chronic kidney disease) の概要

慢性腎臓病 (CKD) とは慢性に経過するすべての腎臓病を指します。あまり耳にしないかもしれませんが、実は患者さんは1,330万人 (20歳以上の成人の8人に1人) いると考えられ、新たな国民病ともいわれています。生活習慣病 (高血圧、糖尿病など) や、メタボリックシンドロームとの関連も深く、誰もがかかる可能性のある病気です。腎臓は体を正常な状態に保つ重要な役割を担っているため、CKDによって腎臓の機能が低下し続けることで、さまざまなリスクが発生します。CKDがあると、脳卒中や心筋梗塞など心血管病発症のリスクが高くなることなどがわかってきました。また、CKD

が進行して腎不全になると体内から老廃物を除去できなくなり、最終的には透析や腎臓移植が必要になります。2012年の日本の透析患者数は約31万人で、世界中の透析患者の約6分の1が日本人と言われています。

■慢性腎臓病 (CKD) と生活習慣病

最近話題となっているメタボリックシンドローム。これは過食と運動不足で内臓脂肪が蓄積していった結果、高血糖や高血圧、脂質代謝異常をきたしている状態です。高血糖の状態が続く糖尿病は末期腎不全から糖尿病に至る原因の第一位ですし、高血圧や脂質異常も腎臓のみならず、脳・心臓など全身の臓器にダメージを及ぼします。喫煙、過度の飲酒、運動不足、ストレスや過労などの生活習慣はCKDの発症進行に關与するだけでなく、心血管病などとさまざまな病気の危険因子でもあります。これらの生活習慣を改善すれば、CKDをはじめさまざまな病気の予防につながります。

■慢性腎臓病 (CKD) の検査と治療

残念ながらCKDでは腎機能がある程度まで低下してしまうと、腎臓はもとに戻ることがありません。CKDにおいては早期発見・早期治療によって、腎臓の機能を低下させないことがとても重要です。自覚症状の乏しいCKDの早期発見に役立つのが、尿中のたんぱく質の濃度を調べる尿検査と、推算糸球体濾過量 (eGFR) です。尿検査は尿にたんぱく質や血液が漏れ出ていないかを検査します。ただし、発熱や激しい運動などでもこれらが出ることはあるので、1度検出されたら、必

ず2〜3度繰り返して検査し、確認する必要があります。eGFRは、腎臓にどれくらい老廃物を尿へ排泄する能力があるかを示しており、この値が低いほど腎臓の働きが悪いということになります。eGFRは血清クレアチニン値と年齢と性別から計算できます。eGFRが60%以下、尿たんぱくが陽性のどちらかもしくは両方が3か月以上続く場合、CKDと診断します。CKDの治療は、日々の生活習慣の改善、食事療法や薬物治療による血圧管理、貧血改善、脂質代謝管理、糖代謝管理、塩分摂取制限などを総合的におこなうことが必要です。また、病気の進行度合いや症状に応じた、適切な治療をおこなうために、定期的な検査が重要です。万一、腎機能が低下してしまっている場合には、進行を遅らせる治療が必要となります。この場合は専門医の総合的な管理が必要になります。CKDは健康診断などによる定期的な検査と、日常的な体調管理の中で異変にいち早く気が付いて、患者とかかりつけ医、専門医との3人4脚での早期発見、早期治療が重要なのです。

例えば、以下の項目にひとつでもあてはまるものがあれば、かかりつけ医の診察を受けてください。

- 健康診断の尿検査の項目で異常を指摘されたことがある。
- おしっこの色が変だと感じたことがある。
- おしっこが泡立っていると感じる。
- 夜間に何度もトイレに行く。
- 顔色が悪いと言われることがある。
- 疲れ易い。疲れが抜けない。
- 息切れがする。
- 靴や指輪がきつくなった。
- むくみを感じる。など。

日曜・休日に実施している医療機関

午前10時～午後4時

月日	場所	施設名	科目	☎(048)	場所	施設名	科目	☎(048)	
11	3	新座	橋本内科クリニック	内・小・循内	481-2626	和光	村山皮膚科クリニック	皮・アレ	464-5333
	4	新座	平山クリニック	内・小・アレ	480-0248	朝霞	まつおか眼科クリニック	眼	450-2030
	10	和光	門田医院	内・循内・皮・小	461-6412	新座	小熊クリニック	消内	042-471-5098
	17	朝霞	朝霞台クリニック	内	472-1288	朝霞	はねだクリニック	内・外・消内・肛・放	469-2139
	23	志木	志木ホームクリニック	内・小	487-1255	新座	田中医院	内・外・循内・消内	477-3536
24	朝霞	塩味クリニック	内・小	461-6100	志木	志木駅前クリニック	内・循内・腎内	473-8101	

※当番医は変更になる場合もあります。確認してからお出かけください。

※11月の休日歯科応急診療所

実施日 11月3日(日)・4日(月・休)・10日(日)・17日(日)・23日(土・祝)・24日(日)
受付時間 午前9時～11時30分
場所 新座市休日歯科応急診療所 (新座市保健センター)
診察料 健康保険法の規定料金 (保険証を必ずお持ちください。)
問い合わせ ☎048-481-2211

※救急医療のお問い合わせ

●埼玉県救急医療情報センター ☎048-824-4199
●埼玉県南西部消防本部 ☎048-460-0123
※小児救急電話相談
●#8000 (携帯電話からも相談可能)

☆今月の主な保健衛生週間行事予定 24日～30日は「医療安全推進週間」です。