

腎臓の働きと

まんせいじんぞうびょう シーケーディー 慢性腎臓病(CKD)

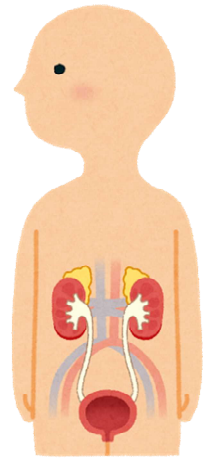
慢性腎臓病(CKD:Chronic Kidney Disease)をご存じですか？

耳慣れない言葉ですが、現在、日本には約 1330 万人（20 歳以上の成人の 8 人に 1 人）の慢性腎臓病（CKD）の患者さんがいると考えられています。

腎臓はどこにある？

腎臓は腰のやや上、背骨を挟んで左右に 1 つずつあります。

大人の握りこぶしほどの大きさ（成人の場合 1 つが約 150g）で
そら豆のような形をした臓器です。



腎臓はどんな働きをしているの？

肝腎（かんじん）かなめの文字どおり、腎臓はすごく大事な仕事をしています。

① 尿をつくる

腎臓の中には「糸球体（しきゅうたい）」という細い血管が集まって出来たフィルターの
ようなものが詰まっています。このフィルターが全身をめぐる血液のなかの余分な水分や老
廃物をろ過し、尿として体外に排泄して血液をきれいにしています。腎臓が 1 日にろ過す
る血液の量は約 150 リットル（=1.5 リットルのペットボトル 100 本分に相当）とされ
ます。この機能が低下すると、体内に余分な水分や老廃物がたまってしまいます。

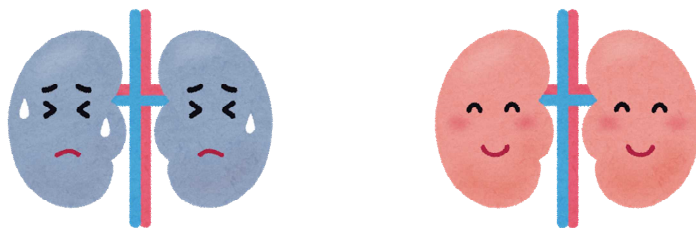
② ホルモンを作る

腎臓は私たちの体のバランスを保つために重要な様々なホルモンを分泌、調整しています。
例えば、血液を作るために必要なホルモンや血圧を調節するホルモン、骨を丈夫に保つホル
モンなどがあります。腎臓が悪くなるとこれらのホルモンのバランスが崩れます。

そうすると血液が作れなくなって貧血になったり、血圧が調節できなくなって高血圧になったり、骨がもろくなるなどの問題が生じます。

慢性腎臓病(CKD)って？

CKDは腎臓の糸球体が徐々に壊れていくことで、自覚症状がないままに腎臓の働きが低下していく病気です。糸球体が壊れる原因として有名なのが、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病や、これらと肥満が合わさったメタボリックシンドロームです。



CKDの症状って？

CKDは初期にはほとんど自覚症状がなく、健康診断などで偶然見つかることも多い病気です。しかし、放置して病気が進行すると、腎臓の機能の低下により様々な症状が出てきます。例えば、尿として体外に排泄されるべき老廃物や余分な水分が体内に溜まってくことで疲労感や吐き気、体のむくみなどの症状が現れます。

このような症状に患者さん自身が気付いたときには、すでにCKDがかなり進行している場合が多いとされています。つまり、自分で体調の変化に気を付けているだけではCKDの早期発見は難しいのです。

CKDはさらに進行すると、最終的には末期腎不全となり、透析※や腎移植が必要となります。

また、CKDでは脳卒中や狭心症や心筋梗塞などの心臓病を起こす危険が、約3倍も高まると言われています。

※透析：働かなくなった腎臓の代わりに体内に溜まった老廃物や水分を体外の機械でろ過する治療法

CKDを早期に見付けるにはどうしたらいい？

尿検査で尿たんぱくの有無や、血液検査で糸球体が血液をろ過する力（糸球体ろ過量）を測定することで、CKDを早期に発見できます。

CKDの発症や進行を抑えるにはどうしたらいい？

CKDの原因として有名なのは生活習慣病だとお伝えしたように、CKDの治療は、すなわち生活習慣病の管理と言えます。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、血糖管理、脂質管理、減塩、禁煙などを総合的に行うことが必要です。

そして、早期に適切な治療に取り組み、CKDの発症や進行は抑えることができます。

また、病気の進行度に応じた適切な治療を行うために、定期的な尿検査や血液検査などが必要です。御自身の腎臓の機能が気になる人は、ぜひ一度、主治医の先生に相談しましょう！



石川病院 石川 恵理

お問い合わせ先

津山市健康増進課 TEL 0868-32-2069