

# 『慢性腎不全について』

## －腎臓が悪いと言われたら－

### ① 腎臓の働き

腎臓は尿を作りながら、老廃物の排泄、水分の調節、酸性-アルカリ性の調節をしています。それ以外にも、血液を作るホルモンの分泌やカルシウムなど骨に関する働き、血圧の調節などを行っています。

### ② 慢性腎不全とは

何らかの原因でゆっくりと腎臓の働きが悪くなった状態を慢性腎不全と呼びます。慢性腎不全の原因疾患はいろいろありますが、最近では糖尿病、高血圧、肥満など生活習慣病が原因で腎臓が悪くなる患者さんがとても増えています。現在、透析治療を始める方の44%は糖尿病が原因です。

### ③ 慢性腎不全の経過

慢性腎不全の多くは何年もかかって腎機能が低下していきます。また、一旦低下した腎臓の働きは、回復させることがとても困難です。そのため慢性腎不全の治療は、腎臓が悪くならないようにすることがとても大事になります。腎不全＝尿が出ないと思われがちですが、多くの方は透析が必要な状態でもある程度の尿は出続けています。尿が出ているだけでも安心してはいけません。

### ④ 慢性腎不全の症状

血圧上昇、貧血、むくみなどが出現しますが、それ以外の症状は末期までほとんどありません。つまり、体調だけで腎不全の進行はわからないということです。腎臓の異常を指摘された方は、必ず病院で定期的な検査を受けるようにしましょう。

はじめに出やすい症状は、倦怠感、易疲労感、食欲低下、吐気などですが、これらの症状がみられた場合は、かなり悪化している可能性がありますので注意が必要です。

### ⑤ 慢性腎臓病の治療

原因疾患の治療以外に腎臓の負担を軽くする治療がとても重要になります。「食事療法」と「血圧管理」です。食事療法は、塩分制限とタンパク制限を行います。食事療法の良否が腎機能の維持に大きく影響するため、十分な知識を持って取り組むことが大切です。一度、専門家からの指導を受けていただくことをお勧めします。

## <<食事療法>>

- ・塩分制限；6g/日
- ・タンパク制限；0.6～1.0 g/kg 体重/日
  - \* タンパク制限は、腎機能により制限が異なりますので病院でご相談ください

血圧は140/90mmHg未満が目標ですが、糖尿病・蛋白尿が多い方は130/80mmHg未満が推奨されています。慢性腎不全の方は、自宅で血圧測定をするようにしましょう。

また、腎臓に負担がかかることはできるだけ避けることが大事です。

- ・脱水；しっかり尿が出るよう水分を摂取します  
(むくみが強い方などは病院でご相談ください)
- ・激しい運動；長時間の農作業や過度の運動には注意が必要です
- ・喫煙；禁煙を!!
- ・薬；特に鎮痛剤、解熱剤、抗生物質の使用には注意が必要です
- ・健康食品、サプリメント；使用前に病院で確認しましょう

## ⑥ 透析治療

腎臓が最低限の仕事ができなくなった場合、腎臓の代わりをする治療（透析治療・腎臓移植）が必要になります。透析治療は一旦開始すると途中でやめることはできませんが、治療を受けていれば腎臓が原因で寿命が終わることはありません。若干の制約はありますが、お仕事や趣味などそれまでと同じような生活をすることができます。

## ⑦ 慢性腎不全と言われたら

- 腎臓が悪くならないようにするためには、病院で処方されているお薬を内服するだけではダメです。ご自身でしっかりと食事療法、血圧管理を行うことが大切です。
- 慢性腎不全は、自分で進行を抑えることができる病気です。しっかりと知識とやる気を持って、病院のスタッフと一緒に治療を進めていきましょう。

津山中央記念病院 堀家英之

お問い合わせ：津山市健康増進課  
TEL 0868-32-2069