

# 新たな国民病「慢性腎臓病(CKD)」の話

腎臓内科医師

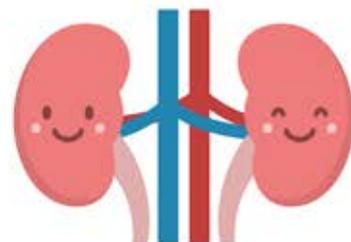
伊福 康平

## 「かんじん」という言葉

物事の大切な部分を意味する「かんじん」という言葉には、「肝心」と「肝腎」の2つの表記があります。腎臓はまさに私たちの体にとって大切な臓器です。ところが最近、この腎臓の働きが低下する慢性腎臓病(CKD: Chronic Kidney Disease)の患者さんが増え続けています。ここでは腎臓・CKDについて解説します。

## 腎臓について

腎臓は背中側の腰より少し高い位置に、左右1つずつあるソラマメ型の握りこぶし大の臓器です。主な仕事は、血液の中からいらぬものを集めて尿として外に出すことです。体内の水分やミネラルのバランスも整えています。腎機能が低下すると尿が作れなくなり、次のような症状が出現します。



- 肺水腫：水分を排泄できなくなり、むくみが強くなって肺に水がたまり、息苦しくなる。やがて心不全となる。
- 尿毒症：老廃物が体にたまり、吐き気や食欲低下、けいれん、意識障害などの症状が出現する。
- 体内のミネラルなどのバランスが乱れ、危険な不整脈が起こることもある。

## 慢性腎臓病について

腎臓の働きが3ヶ月以上悪い状態が続くと「慢性腎臓病(CKD)」と診断されます。(診断基準は後述)この病気が進行して腎臓がほとんど働かなくなると十分な尿が作れなくなり、先ほど紹介したような症状が出現します。症状を放置しておくとも命にかかわるので生きるために透析や腎移植が必要となります。

かつてCKD患者数は成人の8人に1人といわれていましたが、現在では約2000万人(成人の約5人に1人)の患者さんがいると推定され、新たな国民病といわれています。腎炎や遺伝性疾患、薬剤の副作用など腎機能障害の原因は様々ですが、最近では糖尿病や高血圧といった生活習慣病が原因になることが多くなってきています。

## 腎臓は「沈黙の臓器」

病状が進行しても症状が出にくいことから腎臓は「沈黙の臓器」と呼ばれます。むくみや息苦しさなどの症状が出現したときには既に腎臓の働きが大きく落ちていて、移植や透析の導入が目前に迫っている場合が大半です。また、少しずつ悪くなるため、自分では慣れてしまって気づかないこともあります。(しかし自覚症状がなくても身体にとっては危険な状況です)だからこそ、定期的に血液検査や尿検査で腎機能をチェックすることが大切です。

## eGFRと尿たんぱく

腎臓の健康状態を知るために役立つのがeGFR（推算糸球体ろ過量）と尿たんぱくという検査項目です。CKDの診断基準と関連が深く、人間ドックなどの健診でも測定される項目です。過去の検査結果が手元があれば振り返ってみましょう。

### 慢性腎臓病（CKD）の診断基準

以下の状態のいずれか、または両方が3ヶ月以上続いたときCKDと診断する。

- ① 尿所見異常（尿たんぱく）・画像診断・血液・病理で腎障害の存在が明らか
- ② eGFRが60未満

eGFRが45未満（40歳未満の人では60未満）になった場合や、尿検査で何度も尿たんぱくが陽性になる場合にはかかりつけの先生へご相談ください。もしもかかりつけの病院がない場合には、長崎県のホームページの「専門的なCKD診療が可能な医療機関リスト」をチェックしてみるとよいでしょう。

## おわりに

腎臓は、毎日休まず働き続けている臓器です。普段はあまり意識しないかもしれませんが、検査結果を見返すだけでも腎臓を守る第一歩になります。ぜひ一度、未来の健康のために腎臓のことを意識してみてくださいね。