

## 気づきにくい病気 慢性腎臓病 (CKD)

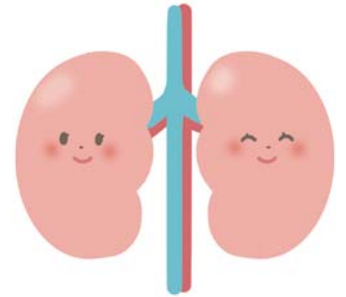
### CKD (Chronic Kidney Disease) とは

何らかの原因により腎臓の働きが低下したり(eGFR値:推算糸球体ろ過量が60未満)、あるいはタンパク尿が出るといった異常が3か月以上続く状態をいいます。患者は、1330万人(20歳以上の成人の8人に1人)いると推計されています。<sup>\*1</sup>

これは、慢性腎臓病に糖尿病や高血圧のような生活習慣病が大きく関係しており、糖尿病や高血圧の患者が多いためと考えられています。また、腎臓の機能は、腎臓病がなくても加齢とともに低下するため、高齢化が進むにつれ、慢性腎臓病の患者さんが増えています。かなり進行するまで自覚症状が現れないため、慢性腎臓病があっても気づいていない人が多くいます。

### 腎臓の働き

腎臓は、腰のあたりに左右1個ずつある、そら豆のような形をした握りこぶし大(約150g)の臓器です。腎臓は、毎日約150ℓの血液をろ過して、体内の老廃物を尿として体外に排泄するなど、身体の水分のバランスを整える大切な働きをしています。



### 腎臓の働きが低下すると

老廃物や不要な水分が身体の外に排出されにくくなり、体内にたまるようになります。さらに、腎臓の働きが低下すると、全身のだるさ、食欲不振、貧血、手足のむくみ、動悸や息切れ、骨が弱くなるなどの症状が現れてきます。

### 早期発見のために

慢性腎臓病を早期発見するのに必要なのは、血液検査と尿検査です。

#### ・血液中の「クレアチニン」

体内で使用されたタンパク質の老廃物の一種で、腎臓の働きが低下すると、尿中への排泄が減少し、血液中に増加します。

#### ・尿検査:尿タンパク

タンパクは、老廃物と違って身体に必要な物質です。腎臓が正常に働かなくなると、本来必要なタンパクが、尿へ漏れ出てしまいます。

### 人間ドック・健康診断で腎機能異常を指摘されたら

慢性腎臓病の治療は、医師の診療に加え、生活習慣を改善したり、薬を適切に服用したりするなど、日常生活の対策が必要です。慢性腎臓病は、ほとんどの場合自覚症状がありませんが、放置すると脳血管疾患や狭心症・心筋梗塞などの発症リスクが高くなると言われています。

人間ドック・健康診断で異常を指摘されたら、主治医・かかりつけ医等の医療機関を、すみやかに受診しましょう。

\*1 日本腎臓学会編,エビデンスに基づくCKD診療ガイドライン2018,東京医学社,2018  
\*2 腎臓イラスト: [https://www.kango-roo.com/ki/image\\_170/](https://www.kango-roo.com/ki/image_170/)