

新たな国民病「慢性腎臓病(CKD)」を防ぐには？

門司掖済会病院 内科部長

有村 美英

1.慢性腎臓病とは― 日本人の8人に1人ですよ ―

慢性腎臓病(CKD)とは、腎臓の働きが低下した状態が慢性的に持続する疾患のことで、今から約10年前より注目されるようになりました。腎臓の濾過機能(体内の不要物を押し出す力)を示す糸球体濾過量(GFR)が正常の6割以下に低下した状態、あるいは蛋白尿をはじめとする検尿異常、これらの一方または両方が3ヶ月以上続く場合をCKDといいます。現在、日本におけるCKD患者は約1300万人、成人の8人に1人にも達していて、新たな国民病ともいわれています。

腎臓は左右に一個ずつある握り拳大の臓器で、体内の恒常性(内部環境バランス)を保つために最も重要な臓器といわれています。その働きとして重要なものは4つあります。

- (1) 血液を濾過・再吸収し、血液中の老廃物を尿として体外に排出する機能や体内の水分調整機能。その機能が低下すると、むくみの原因となります。
- (2) 体内の電解質(塩分・カリウム・カルシウムなど)の調整機能。塩分摂取が多いと高血圧やむくみの原因、カリウム摂取が多いと高カリウム血症による不整脈の原因、カルシウム不足になると骨粗鬆症の原因となります。
- (3) 造血ホルモンの分泌。本来、血液の生産工場である骨髄に向かって、造血ホルモンであるエリスロポエチンを分泌しますが、CKDの進行に伴いその分泌量が減り、腎性貧血といわれる貧血状態となります。現在は注射でこのホルモンを補充することが可能となっています。
- (4) ビタミンDの活性化作用。ビタミンDはカルシウムやリンなどを調整する作用があります。腎臓は吸収したビタミンDを体内で作用しやすい形に変化させ、骨の維持の役割を担っています。

腎機能が低下すると、これらの機能に程度の差はあれ、少しずつ不具合が生じてきます。

2.慢性腎臓病の原因 ― 生活習慣に要注意！ ―

CKDの原因は、今までは慢性腎炎などでしたが、現代では糖尿病や高血圧、更には肥満・脂質異常なども関係するいわゆる生活習慣病・メタボリック症候群(現在予備軍まで含め約2000万人)が主原因となってきました。腎臓に病気がなくても40歳を越

えると年1%弱ずつ腎臓の機能が低下するといわれます。自然の老化に加え、現代ではそれに食生活の変化(塩分過剰・蛋白過剰)や生活習慣の変化(運動不足や喫煙)などの諸要素が加わり、悪循環となっています。

3.近年のCKD患者さんの特徴― 脳梗塞や心筋梗塞の発症割合が高い ―

CKDで近年注目されているのは、CKDの軽度・中等度の患者さんに脳梗塞や心筋梗塞といった重篤な心血管病を発症する割合が、CKDのない患者さんより高いということです。極論すれば、CKDが進行し末期腎不全に至り透析療法が必要となる前に、心血管病になる可能性が高いことを意味します。逆の言い方をすれば、昔はCKD患者さんがCKD進行中に脳梗塞や心筋梗塞のため死亡することもありましたが、心血管疾患の治療の進歩により命は取りとめたものの、CKDが更に進行し末期腎不全となり透析療法が必要となってきたため、日本の透析患者数の増加という結果につながっているのかもしれませんが。CKDの主原因である糖尿病・高血圧・脂質異常は血管の老化の原因であり、血管の老化が心血管病の大きな危険因子であることから、CKDの予防・治療は腎不全予防ばかりでなく、命を脅かす心血管病予防のためにも重要といえます。

4.早期発見のために ― 自覚症状が乏しいことから特定健診の利用を ―

腎臓は沈黙の臓器です。CKDの初期には痛くも痒くもありません。その一方で自覚症状が出たときには既に相当進行していて、治療効果に乏しい印象があります。それゆえCKDに気付くきっかけとして、特定健診の利用をおすすめします。CKDの進行はまずは検尿検査(尿蛋白・尿潜血など)、次いで血液検査に現れ、自覚症状が現れるのは最後になるからです。どの病気でも言えることですが、早期発見・早期治療が大切であるため、まずは健診などで検尿異常を指摘されたら、かかりつけ医に相談し、腎臓専門医を受診してください。現在のCKDの評価方法は、原因疾患を推定し、腎機能低下の進行度を分類、糸球体濾過量(GFR)と尿蛋白量の両方から変化を追うことがなされています。CKDの原因がはっきりしない際、腎臓の組織検査などが行われる場合もあります。

5.治療法について― 自覚と医者との合力・根気強く ―

治療には、食事・運動・禁煙・肥満予防など生活習慣の改善と薬物治療があります。個々の患者さんのCKD進行度や持病・年齢を加味した治療となります。腎専門医を

受診し治療方針が決定したあとは、かかりつけ医と連携し、定期的に専門医へも受診しながら治療を継続することになります。個人の努力だけではどうしようもない慢性腎炎などと異なり、生活習慣病はその予防や治療も各個人の自覚や努力にかかっている面があります。生活習慣病が原因のCKD自体に対する特効薬はなく、高血圧や糖尿病など原因疾患に対する治療が主となります。風邪のように風邪薬を内服してすっきり良くする病気という考え方ではなく、CKDは長くつき合っていく病気と考え、根気強く治療していくことが重要です。

門司掖済会病院

〒801-8550

福岡県北九州市門司区清滝 1-3-1

TEL : 093-321-0984

FAX: 093-331-7085

URL: <http://www.ekisaikai-moji.jp>