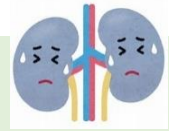


かがわクリニック通信

まんせい じんぞうびょう 慢性腎臓病

腎機能障害または腎機能低下が3か月以上経過する状態のことをいいます。いわゆる慢性腎臓病(CKD)といわれる病気の総称です。成人の5人に1人、また75歳以上では3人に1人の割合の新たな国民病として注目されています。慢性腎臓病は自覚症状がほとんどなく、気付かないうちにどんどん進行してしまう病気です。



腎機能低下による主な症状

症状がわかりにくい

初期にはほとんど自覚症状がなく、ほかの病気にもみられる症状なので、気付きにくいです。定期的な腎機能の血液検査が一番発見しやすく、年一回の健康診断は受診することをお勧めします。

●疲れやすい、だるさ

造血ホルモン「エリスロポエチン」の生成が滞り、貧血様の状態になる



●むくみ

腎機能の低下により、余分な水分や塩分が排出できず、足がむくんだり、顔が腫れぼったくなったりする



●夜間頻尿

尿濃縮力の低下やナトリウムの排泄リズムが狂う 初期サインの一つ



●尿の異常

泡立つ、白っぽくにごる、赤や茶色っぽい色になる
浮遊物がある、異臭がする 正常は淡黄色、混濁なし、アンモニア臭



用語の説明

eGFR(イージーエフアール) 推算糸球体濾過値のこと
糸球体ろ過量を集計し、年齢・性別・血清クレアチニン値から推定します。
CKDの方へ薬手帳に貼るシールがあります。

尿検査、血液検査の異常

●尿たんぱく

本来なら通過しないタンパク質が尿に漏れ出してしまう

●尿潜血

IgA腎症などの腎炎や泌尿器系疾患(尿路結石など)でみられます。正常は陰性

●アルブミン(尿)

血中から漏れ出ることによって値が高くなり、糖尿病性腎症の発見につながります

●e-GFR60以下

腎臓の糸球体で1分間にろ過される血液量の低下

●クレアチニン

腎機能の現状を把握する目安になる筋肉で作られる老廃物が尿として出る

●尿素窒素(BUN)

タンパク質が体内で代謝された後に作られる老廃物のこと



近医 腎臓内科
市立加西病院、聖マリア病院
北播磨総合医療センターなど



治療 原因となる病気の治療と腎臓自体への治療

慢性腎臓病の原因となる高血圧症、高脂血症、糖尿病、高尿酸血症を治療し、腎臓を保護する薬を使う
e-GFRごとの治療を進める e-GFRの値は治療の指標になり、腎臓専門医下の治療を開始する

eGFR (ml/1.73m ² /分)	90以上	60以上90未満	30以上60未満	15以上30未満	15未満
腎臓の働き具合	正常	正常な腎臓の2/3くらい	正常な腎臓の1/3~2/3くらい	正常な腎臓の1/6~1/3くらい	正常な腎臓の1/6未満
慢性腎臓病(CKD)の進み具合	G1	G2	G3	G4	G5

生活習慣病について

生活習慣病の治療や心臓病の治療を行い腎臓病の発症を予防しよう!

生活習慣の改善について

1 生活習慣病の治療

- * 高血圧の治療: 塩分摂取制限、内服治療
- * 高コレステロール(高脂血症)の治療: 食事管理、内服治療
- * 糖尿病の治療: 食事管理、内服治療、インスリン治療
- * メタボリック症候群の治療、低たんぱく食、減塩など



2 心臓病の治療

心房細動、心不全、冠動脈疾患などの治療



3 水分の補給

夏場など汗をかいて体の水分が少なくなると血液の流れが悪くなります。腎機能の低下により初期は多尿になりますが、末期は乏尿になります。一日目安は約1500mlの水分を補給しますが、腎臓病の進行度によって制限する場合もあります。



● 食生活の改善

腹八分目、脂肪分、塩分、甘いもの、アルコールを控える

● 定性体重の維持

BMI(肥満度) = 体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))
25以上が肥満



● 禁煙

受動喫煙も脳卒中中の危険因子! 過度の飲酒を避ける

● エネルギー管理

高たんぱく食は腎臓に負担を与えます。目安は一日約50g~65g
塩分の多い食事も血圧が上がります、腎臓に負担がかかります。

1日6.0gを目指します。

健康診断

自分のため、家族のために
早期発見!

年に一度は
健診を受けましょう!



当院の情報をホームページから見れます!



医療法人社団 清明会
かがわクリニック
兵庫県加西市北条町西高室595-11
☎ 0790-43-8887

かがわクリニック 検索