

CKDって何？

CKD（慢性腎臓病）

CKDとは、腎臓に障害が起きたり、腎臓の機能が低下した状態をいいます。日本人の約13%、つまり成人8人に1人がCKDにいたり、進行すると腎不全から透析療法（※1）が必要となる場合があります。また、CKDになると、高い確率で心臓や脳の血管に影響が出ることが明らかとなっています。CKDの診断（※2）は、腎臓の機能（e-GFR：計算式から求めるおおよその糸球体ろ過量）と腎臓の障害（タンパク尿）の2つの指標から診断します。

2つの指標 e-GFRとタンパク尿

腎臓では、ネフロンと呼ばれ

る工場で尿をつくっています。

工場の一部分である、細い血管が渦巻く糸球体という部位が、尿をつくる重要な働きをしています。糸球体に十分な血液が流れなくなると尿をつくる能力が落ち、腎臓の機能が低下します。つまり、糸球体を流れる血液量をGFR（糸球体ろ過量）と呼び、腎臓の機能を判断する基準となります。GFRは、e-GFR

として、血液のクレアチニン値（Cr）^{*}、性別、年齢からおおよその値が計算でき、一覧表が作成されています。

e-GFRが60ml/分未満は腎臓の機能の低下を意味します。一方、タンパク尿は、腎臓の障害の指標で、糸球体などの尿の工場が障害を受けている状態で

す。それらの工場はいずれ機能を失う可能性があるのです。

CKDの原因は？

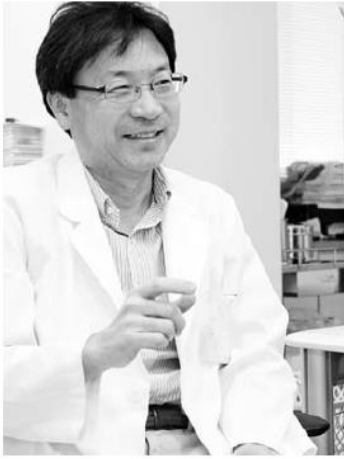
糖尿病、高血圧症、高コレステロール血症などの生活習慣病が発症に大きくかかわります。

特に、糖尿病は重症化して合併症をひき起こし、透析療法が必要となる一番の原因です。また、肥満や喫煙、飲酒などの生活習慣も要因となり、さらに年をとることもCKDの発症のリスクなのです。

終わりに

CKDは、自覚症状がなかなか現われません。特定健診や健康診断を定期的に受け、早期発見に努めましょう。発症や進行を抑えるには生活習慣病の予防改善が大切です。また、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病の方は、持病の管理をしっかり行い、CKDを発症しないよう、悪化しないよう注意して下さい。

※ e-GFRの一覧表は、健康推進課にもあります



佐伯地区医師会
ながい・てつし
永井 哲士先生

なるほど!!健康講座

問 甘日市市保健センター
☎1610

※1 腎臓の代わりに血液をきれいにしたり、水分や電解質を調節する治療法
※2 CKD（慢性腎臓病）とは、腎臓の障害（タンパク尿など）、もしくはGFR（糸球体ろ過量）60ml/分未満の腎機能低下が3カ月以上持続するもの