小象の「元気！で行こう」
生活習慣病防止へ！
市民と医療者の会
はなちゃん　歩くん
— 39 —

慢性腎臓病（ＣＫＤ）

メタボや高血圧も原因

わが国では1300万人が慢性腎臓病（以下、CKD）と推定されています。20歳以上の国民の8人に1人です。そして、2018年度末で約33万人が人工透析を受けています。

さまざまなテレビ番組でもCKDが取り上げられており、一つ一つは理解できるものの、全体像としては十分理解できず、ぼんやりしてしまってはいないでしょうか。どうやら、腎臓自体の病気だけではなくて生活習慣病も関連しているらしい。寿命の要と言っていたなどなど。

また、健診や日常の診療を受けるなかで、腎臓が悪い（腎臓の機能に障害がある）と言われても何が原因なのかよく分からない、これからどうしたら良いのかよく分からない方も多くおられると思います。腎臓が悪い原因も程度もさまざまです。今回はみなさんに共通している事柄をご紹介させていただきたいと思います。腎臓の基本を理解して、ご自身を振り返る一助として下さい。

CKDのCはChronic（慢性の）、KはKidney（腎臓の）、DはDisease（病気）の頭文字を取ったものです。

「将来、腎機能が低下し、人工透析を要する可能性がある状態」のことで、「すでに腎機能が低下し始めている方、今後腎機能が低下してくる兆候を示していること」を表します。腎機能が低下している方に、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞などの動脈硬化性疾患の合併が多いことに気づいた医師たちが唱え始め、定義ができてから10年がたちました。

CKDになる主な原因として、(1)慢性腎炎などの腎疾患(2)高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボリック症候群、肥満、喫煙などの生活習慣病(3)加齢―が挙げられます。腎機能を保つとは、これらの原因を是正することです。

ここで、腎臓が何をしている臓器かをご紹介します。腎臓は背中側の腰のあたりに左右に一つずつあり、約120～130g、直径約10㌢程度のそら豆型の臓器で、心臓から出た血液の5分の1が送られています。

腎臓の仕事は(1)体の水分量を調整(2)電解質の調整(3)老廃物を排泄(4)血圧の調整(5)骨髄に造血の指示を出すホルモン（エリスロポエチン）を分泌(6)ビタミンDを活性化して骨にカルシウムを沈着させて骨を丈夫にする―など人体の恒常性を保つために必要不可欠な働きばかりです。

CKDではこれらの機能が障害されますが、その程度は個人差があります。CKDの重症度分類でインターネットでも簡単にご覧になれます。一度検索してみてください。

原因疾患、腎機能の程度、蛋白（たんぱく）尿の程度でステージ分類されています。CKDの重症度は末期腎不全（人工透析を必要とするか、その直前の状態）のリスクのみならず、死亡や心筋梗塞、脳梗塞のリスクと関連していますので、小象の会ホームページをご覧ください。

CKDの重症度分類で腎機能を示す値として使用されているeGFR（推定糸球体ろ過量）について紹介します。

健診や日常の診療の検査結果で、eGFRという値を目にする機会が増えています。腎臓には糸球体と呼ばれる、ろ過装置が片方の腎臓に約100万個ずつあります。腎機能低下とは、この糸球体数の減少や尿細管、間質の障害であり、およその腎機能は糸球体ろ過量（糸球体ろ過量）から推測が可能です。eGFRは糸球体ろ過量の推定値を示しており、血清クレアチニン値、年齢、性別から計算されます。

前述の通り、CKDに至る代表的な原因を是正することが腎機能を保つことにつながります。(1)血圧を適正に保つ(2)生活習慣病の早期発見に努め、その是正に努める。すなわち健診を積極的に利用し、医療機関を適切に利用する(3)メタボリック症候群を是正するべく、適正体重を目指し、適度な運動習慣を持つ(4)減塩を心がける（厚生労働省提示の日本人食事摂取基準で18歳以上の男性一日8㌘未満、女性一日7㌘未満を推奨、日本人の平均一日塩分摂取量は約10㌘）(5)禁煙―が主なものです。歯周病の予防・治療や腸内環境を整えることも推奨されています。

これらを個人の努力で実現することはなかなか難しいことです。現在、疾病予防の概念で、あまり意識しないうちに生活習慣が是正され、CKDが予防されるような施策や取り組みがなされています。療養・治療の個別性の重要性について、小象の会の会報27号にCKDを特集してありますので、小象の会ホームページをご覧ください。

（小象の会会員・板倉サテライトクリニック院長　梶原麻実子）