

平成 20 年 7 月 1 日

最近、慢性腎臓病（Chronic Kidney Disease : CKD）という新しい病気の概念が注目されています。CKD は国民の健康保持にとって重大な脅威となっているにも関わらず、社会的な認知度は低く、また、医療者の中でもその対策の重要性が十分に認識されているとは言えません。今回は「慢性腎臓病：CKD」について紹介したいと思います。



### ●背景

CKD とは腎障害を示す所見や腎機能低下が慢性的に続く状態で、放置したままにしておくと末期腎不全となって、人工透析や腎移植を受けなければ生きられなくなってしまいます。現在、日本には人工透析を受けている患者さんは、すでに 26 万人を超えており、その数は毎年 1 万人ずつ増え続けています。

さらに、CKD では、心臓病や脳卒中などの心血管疾患にもなりやすいことが明らかになっており、いかに CKD を治療し、心血管疾患を予防するかが大きな問題となっています。

### ●CKD とは

CKD とは、腎臓の働き（GFR で表される）が健康な人の 60%以下に低下する（GFR が 60ml /分/1.73 m<sup>2</sup>未満）か、あるいはタンパク尿が出るといった腎臓の異常が続く状態を言います。

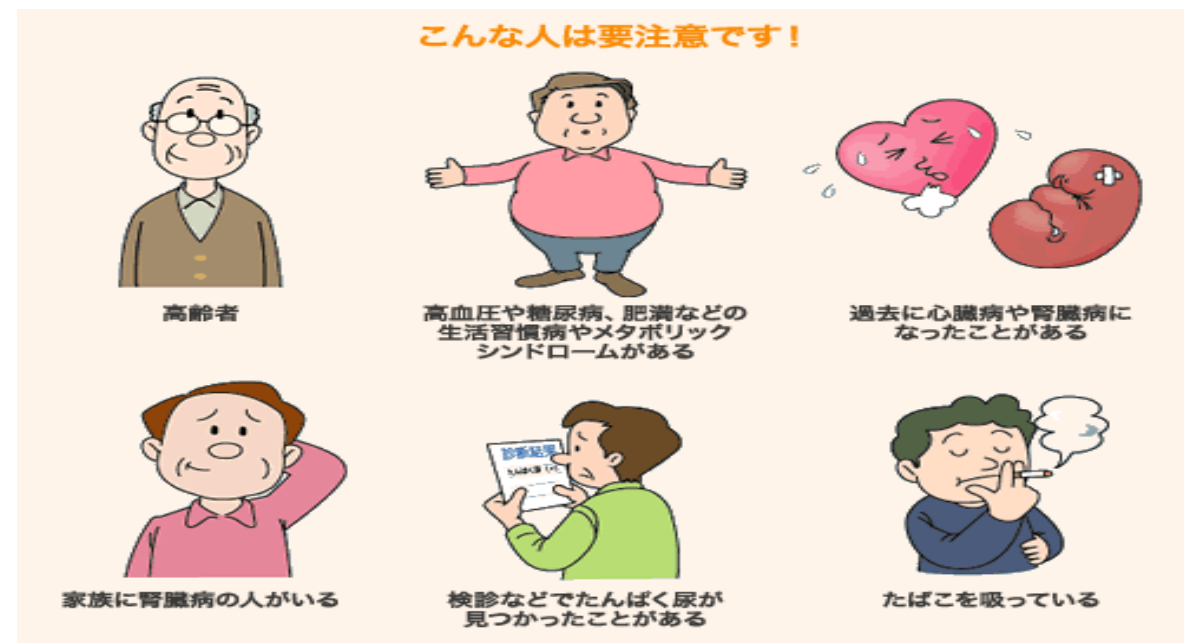
#### CKD の定義

- |   |
|---|
| ① 尿異常，画像診断，血液，病理で腎障害の存在が明らか<br>ー特に蛋白尿の存在が重要ー<br>② GFR <60 mL /min/1.73 m <sup>2</sup><br>①，②のいずれか，または両方が 3 か月以上持続する |
|---|

年をとると腎機能は低下していきますから、高齢者になるほど CKD が多くなります。高血圧、糖尿病、コレステロールや中性脂肪が高い（脂質代謝異常）、肥満やメタボリックシンドローム、腎臓病、家族に腎臓病の人がいる場合は要注意です。

### ●腎機能のチェック

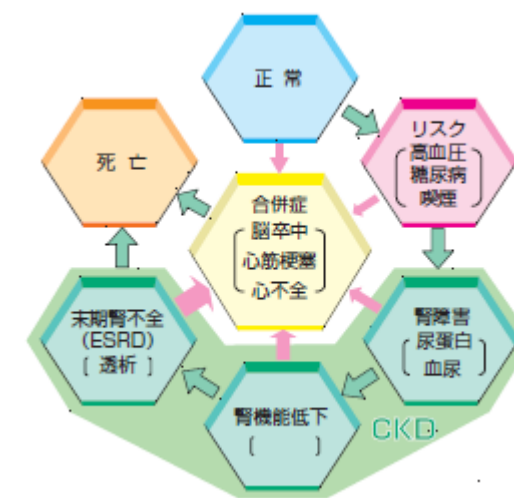
自覚症状の乏しい CKD の早期発見に役立つのが、尿中のたんぱく質の濃度を調べる尿検査と、血液中のクレアチンを調べる血液検査です。



### ●CKD の予防と治療

CKD の初期には、ほとんど自覚症状がありません。貧血、疲労感、むくみなどの症状が現れたときには、病気はかなり進行している可能性もあります。定期的に尿検査や血液検査を受けましょう。

肥満、運動不足、飲酒、喫煙、ストレスなどの生活習慣は、CKD の発症に大きく関与しているといわれています。また、最近注目されているメタボリックシンドロームでも、CKD の発症率が高まることが分かっています。



CKD の治療の目的は、透析が必要な末期腎不全への進行を遅らせることと、心血管疾患になるのを防ぐことです。そのためにも、まず生活習慣の改善が重要です。肥満の是正や減塩を心がけ、規則正しい食事、腎機能が低下した場合には低たんぱく食を摂りましょう。たばこを吸っている人は禁煙に努めてください。高血圧や糖尿病などの生活習慣病がある人は、医療機関を受診してきちんと治療をしておくことが大切です。

#### <参考>

- ・ J-CKD I 日本慢性腎臓病対策協議会 ホームページ <http://j-ckdi.jp>
- ・ CKD 診療ガイド 日本腎臓学会編 東京医学社

