

メモ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

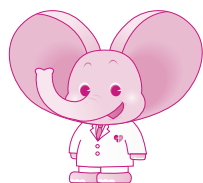
.....

.....

シンゾウくんと学ぼう⑦

腎臓病

1. 慢性腎臓病 (CKD)	ページ 01
2. 腎不全	05
3. 腎臓病に ならないために ...	06



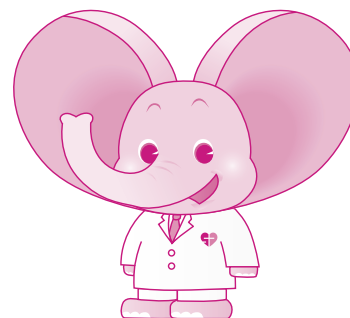
心臓病センター榊原病院

〒700-0804 岡山県岡山市北区中井町2丁目5-1

Tel. 086-225-7111

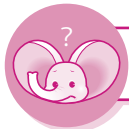
[平日] 8:00~11:00 / 13:00~15:00
[土曜] 8:00~10:30
(土曜午後・日曜・祝日は休診)

086-225-3011 (平日14:00~17:00)



心臓病センター榊原病院

1. 慢性腎臓病 (CKD)

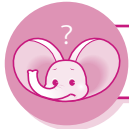
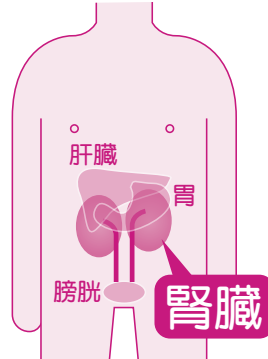


腎臓とは？



「肝腎かなめ」といわれるように腎臓は極めて重要な臓器です。血液中の老廃物を尿に捨て、きれいな血液を心臓に戻します。

腎臓の位置は腰のやや上の背中寄りに2個あります。大きさは握りこぶしくらいです。



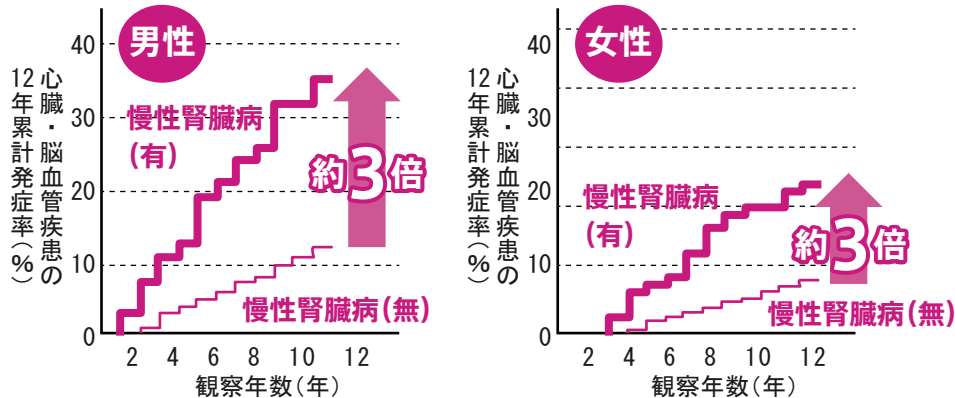
慢性腎臓病 (CKD) とは？



自覚症状がないまま、徐々に腎機能が低下していく病気で、新たな国民病として注目されています。主な原因は高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満、慢性腎炎、加齢です。

慢性腎臓病の有無と心臓・脳血管疾患の発症率 (久山町研究より)

心臓・脳血管疾患 ・ 心筋梗塞 ・ 心不全 ・ 脳卒中



Ninomiya T, et al. Kidney Int 2005;68:228-236.より引用、改変

高血圧と慢性腎臓病

高血圧は慢性腎臓病の原因となったり、進行を悪化させます。さらに慢性腎臓病も高血圧の原因となり、高血圧を悪化させます。

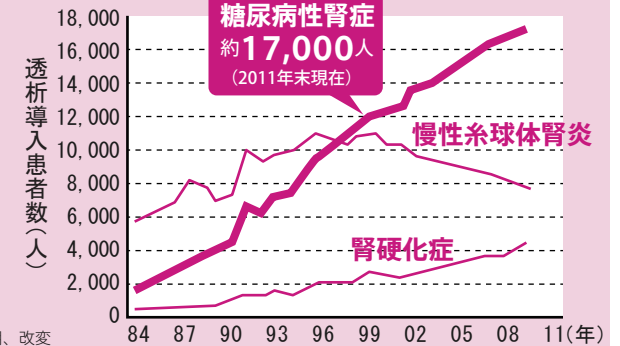


- ・ 心筋梗塞
- ・ 心不全
- ・ 脳卒中
- ・ 透析導入

糖尿病と慢性腎臓病

現在、透析導入の原因となる疾患の第一位が「糖尿病性腎症」であることが大きな問題となっています。

年別透析導入患者数の推移 (主要原疾患)



日本透析医学会編、我が国の慢性透析療法の現状 (2011年12月31日現在) より引用、改変

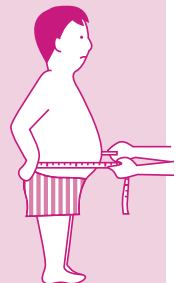
メタボリックシンドロームと慢性腎臓病

動脈硬化を進行させ、慢性腎臓病になる確率が高まります。

メタボリックシンドロームの診断基準

必須項目 内臓脂肪蓄積〔へそまわりを測定〕
男性：85cm以上 女性：90cm以上

選択項目 3項目のうち2項目以上
① 高血糖 ② 高血圧 ③ 脂質異常

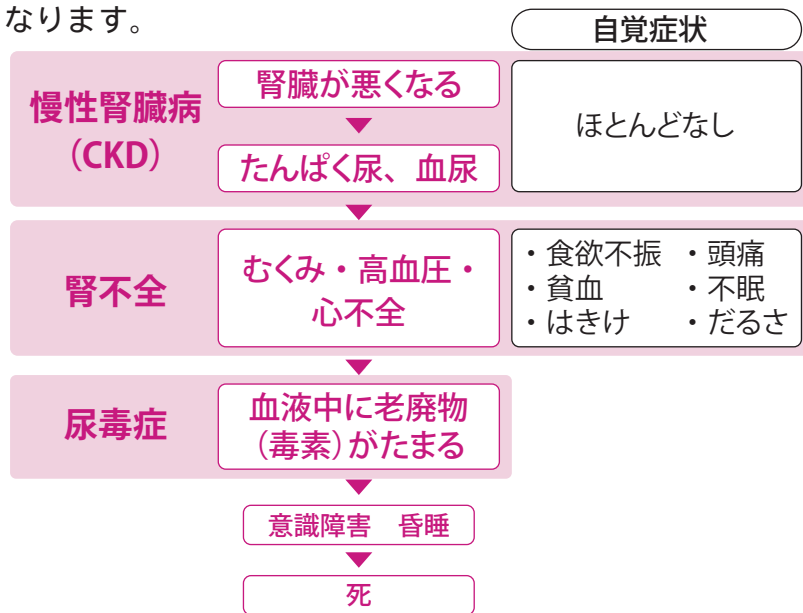




慢性腎臓病を放っていると？



自覚症状がないまま徐々に腎機能が低下し、腎不全になります。



治療法は？



生活習慣の改善や食事療法によって、慢性腎臓病の進行を抑えることができます。

①生活習慣の改善

- 禁煙
- アルコールを控える
適正な飲酒量
男性：1日～20～30ml
(日本酒1合) 以下
女性：1日～10～20ml以下
- 肥満に気をつける
- 運動
血圧、たんぱく尿、腎機能などの状態によって、運動量の調節が必要な場合があります。医師の指導に従いましょう。

②食事療法

- 減塩
食塩摂取量の基本は、1日3g以上6g未満です。
- 適切なカロリー
指示されたエネルギーをとりましょう。
- 水分
水分の過剰摂取や、極端な制限を行わないようにします。
- 低たんぱく食
腎臓に負担がかかるため、制限が必要となる場合があります。
- カリウムの制限
慢性腎臓病が進行すると心臓に悪い影響を与える高カリウム血症を起こしやすいするため、制限が必要です。

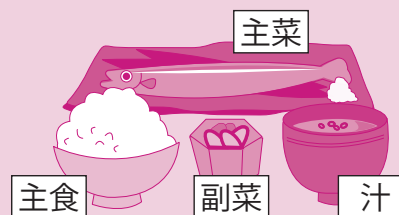
③内服治療

- 高血圧、糖尿病の治療
- 貧血の治療
- その他原因の治療

栄養士から

ワンポイントアドバイス

バランスよく食べる



食事の注意点

- ・たんぱく質は適量に
- ・乳製品・塩分は控える

カリウムの摂りすぎに注意



減塩の工夫

- ・だし割醤油を使う
- ・小皿に醤油を出してつけて食べる

2. 腎不全



腎不全とは？



腎臓の働きが正常の半分以下になり、食欲不振や体調不良の原因になります。

老廃物を身体の外へ排出できなくなります。

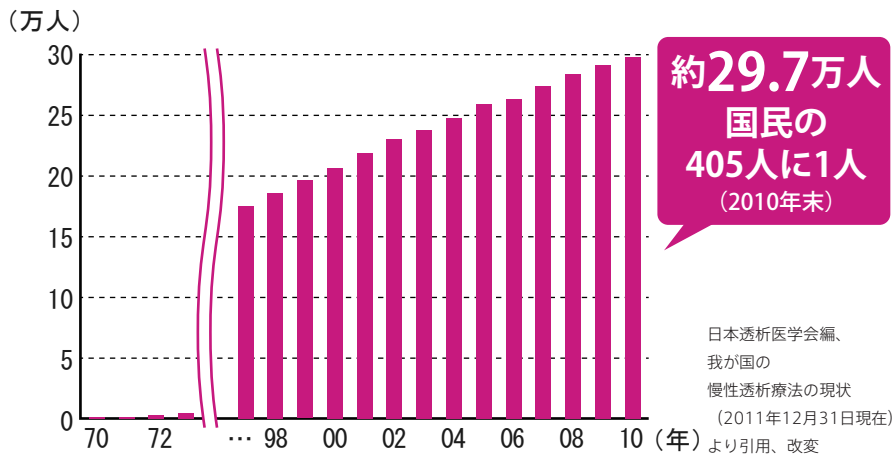


もしも腎不全になったら？



最終的には透析療法や腎移植が必要な場合があります。

年々増加する慢性透析病者数



透析療法とは？



腎臓の働きを器機で代行して血液をきれいにすることから人工腎臓とも呼ばれます。腎臓の働きを治してくれる治療ではなく、一度始めると生涯受けなければなりません。

3. 腎臓病にならないために



腎臓病を防ぐには？



血液検査や尿検査が大切です。尿が白く濁ったり、血液が混じったときは検査しましょう。

主な検査の種類

早期発見 → 尿検査

進行度合いの確認 → 血液検査

詳細な診断 → 画像診断 腎生検



腎臓病早期は無症状です！

毎年、健康診断を受診し異常があれば医療機関へ相談しましょう。不明な点があればお気軽に人工透析内科にご相談ください。

早期治療で未然に防ぎましょう