

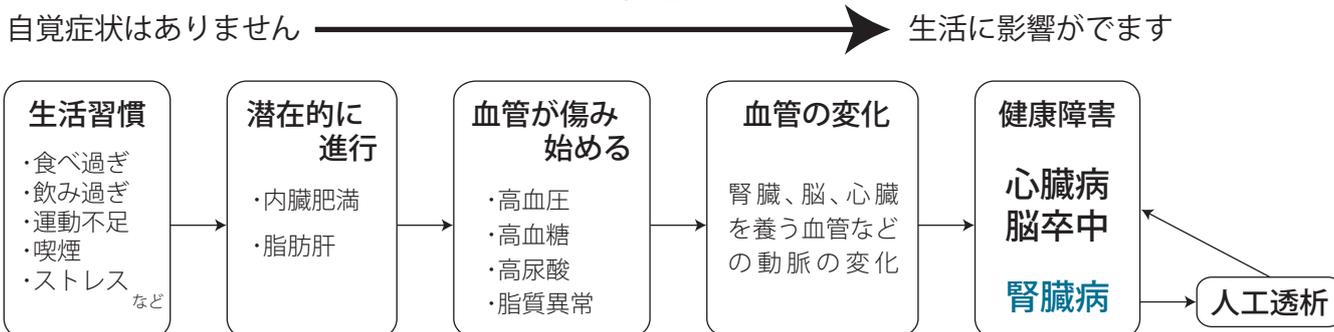
大田原市のCKD (慢性腎臓病)の現状と予防について

毎年3月の第2木曜日は世界腎臓デーです。世界各地でキャンペーンを行い、腎臓病の早期発見と治療の重要性を啓発しています。

CKDは多様な原因がありますが生活習慣と深い関わりがあります

肥満、運動不足、飲酒、喫煙、ストレスなどの生活習慣はCKD発症に大きく影響します。また、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病は、全身の血管が傷む「動脈硬化」を進め、(腎臓の血管も例外ではなく)腎臓にも障害があらわれてきます。

《CKDへの経過》



市民健診から分かる大田原市のCKDの現状

平成25年度市民健康診査から分かる尿蛋白・eGFR※の検査結果をCKDの重症度分類(日本腎臓学会診療ガイドライン参照)に当てはめた状況は下表のとおりです。

CKDの重症度は6段階に区分され、腎機能や尿蛋白の程度により分類しています。ステージが進行する(表の色が濃くなる)ほど、透析や心臓病、脳卒中などの危険度は高まります。この表から見ると、最も危険度が高いステージ(色が1番濃い部分)の人は89人(0.8%)いました。自分がどの段階にあるのか当てはめてみましょう。

《腎機能検査結果の状況》

腎機能悪化

ステージ	eGFR値	蛋白尿	腎機能悪化			計
			正常 (-・±)	軽度尿蛋白 (+)	高度尿蛋白 (2+以上)	
G1	90以上	正常 症状はほとんどなし	1809人	28人	8人	1845人
G2	60～89	正常または軽度低下 症状はほとんどなし	7511人	161人	37人	7709人
G3a	45～59	軽度～中等度低下 夜間多尿、むくみがある	1333人	58人	22人	1413人
G3b	30～44	中等度～高度低下	159人	16人	15人	190人
G4	15～29	高度低下 むくみ、だるさ、動悸などの 症状がある	11人	14人	5人	30人
G5	15未満	末期腎不全 むくみ、だるさ、食欲がない、 吐き気などの症状がある	1人	1人	4人	6人
合計			10824人	278人	91人	11193人

末期腎不全では透析治療の準備が必要になる場合もあります。しかし、生活習慣の改善や治療により、腎機能を維持・改善することは可能です。

そのため、定期的に健康診査を受け、CKDの予防と早期発見に努めることが大切です。

※ eGFR：糸球体ろ過量(腎臓がどのくらい老廃物を尿へ排泄できるかを示すもので、腎機能の指標となります。血液検査のクレアチニン値と年齢・性別を用いて算出されます)

大田原市の重点課題は「高血圧性腎症」

人工透析を導入した原因は、糖尿病性腎症によるものと高血圧性腎症によるもの、そのほか遺伝などによるものに分かれます。

大田原市の平成23年度国民健康保険加入者の人工透析患者は89人でしたが、高血圧性腎症が全体の47.2%と約半数を占めています。人工透析新規導入者の予防という観点からも高血圧対策が重点課題となっています。

《平成23年度 大田原市国民健康保険加入者 人工透析患者の原因の内訳》

原因	人数	割合
高血圧性腎症	42人	47.2%
糖尿病性腎症	19人	21.3%
高血圧性・糖尿病性の両方	6人	6.7%
その他	22人	24.7%
合計	89人	100%

(第二次健康大田原21計画より)

腎臓をいたわるポイント

CKDの発症や重症化を予防するためには、生活習慣に気をつけるとともに、血圧や血糖値のコントロールが重要になってきます。日々の生活の中で気をつけたいポイントは以下のとおりです。

《体重、血圧、血糖値、脂質、尿酸をしっかり管理、コントロールする》

体重が増えると血液量が増え、腎臓の血管に負担をかけます。また、高血圧や高血糖、高LDLコレステロール、高尿酸なども腎臓を傷つけます。

《減塩に努める》

塩分の取り過ぎは、高血圧を介して、または直接、腎臓を傷めます。

《禁煙、アルコールの適正摂取に努める》

アルコールの適正摂取量は、1日ビール500ml・日本酒1合程度です。

《必要な薬以外は飲まない・使わない》

薬やサプリメントの中には、CKDの原因となったり、腎機能に負担をかけるものが少なくありません。

《排尿を我慢しない》

排尿を我慢すると腎臓が傷つき炎症を起こします。

《風邪をひかない》

細菌・ウイルス感染は腎臓を傷つけます。

《早寝早起き、十分な睡眠・休養をとる》

腎臓の細胞は再生されません。細胞を修復するためには睡眠や休養が必要です。



★ 4月から平成26年度市民健康診査が始まりますのでぜひご利用ください。
定期的に健診を受けて自分の腎機能を確認しましょう。

問 健康政策課 東1階
TEL (23) 7601