

健

おおたわら塾

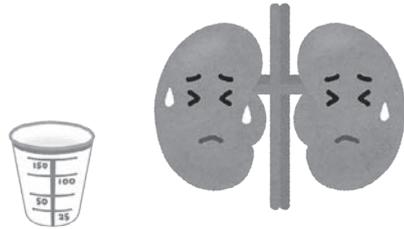
康

あなたの尿は大丈夫？ 尿たんぱくが出たら要注意！ ～3月12日は「世界腎臓デー」です～

今回は、「新しい国民病」と言われている **CKD(慢性腎臓病)** についてです。CKD とはさまざまな理由によって、腎臓の働きが慢性的に低下した状態をいいます。病気が進行すると人工透析が必要になるだけでなく、心筋梗塞や脳卒中などの病気をおこしやすいことも分かってきました。しかし、進行するまで無症状のことが多く、できるだけ早くみつけることが大切です。

【 CKD の定義 】

- ①尿たんぱくなど腎障害の存在を示す所見
(尿異常、画像診断、血液・病理の所見)
 - ②腎機能低下がある。
= eGFR(糸球体ろ過量)が 60ml/分/1.73m²未満
- ※①、②のどちらか、または両方が3か月以上持続する状態をCKDと言います。



早期発見に役立つ「尿検査」

CKD は、尿たんぱくの有無を調べる「尿検査」と、血液中のクレアチニン・eGFR(糸球体ろ過量)を調べる「血液検査」から判断できます。特に尿検査は腎臓の状態が簡単にわかる検査です。

【尿検査でわかること】

腎臓では血液をろ過し、不要物だけを尿として排泄します。しかし、体にとって必要なたんぱく質が尿中にたくさんもれ出している場合、腎臓や尿路に病気や異常があると考えられます。

【血液検査でわかること】

クレアチニンは血液中にある老廃物の一種です。腎臓の働きが低下すると尿中に排泄されず血液中にたまっていきます。
eGFR は、クレアチニン値と性別・年齢から算出した、腎機能の指標です。



大田原市のCKDの現状

CKD の重症度は、尿たんぱくと eGFR の程度によりに分類します。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が高まります。平成 26 年度市民健康診査の結果では、CKD が疑われる人は 2,200 人(19.3%)と約 5 人に 1 人いることがわかりました。そのうち、危険度が高い人は 111 人(約 1%)でした。
あなたの腎臓の状態はどうでしたか？

《腎機能検査結果の状況》

腎機能低下



ステージ	eGFR 値		尿たんぱく	正常 (-・±)	軽度尿蛋白 (+)	高度尿蛋白 (2+以上)	計
	G1	90 以上	正常		1,424 人	35 人	
G2	60 ~ 89	正常または軽度低下		7,772 人	169 人	39 人	7,980 人
G3a	45 ~ 59	軽度～中等度低下		1,561 人	89 人	31 人	1,681 人
G3b	30 ~ 44	中等度～高度低下		193 人	19 人	17 人	229 人
G4	15 ~ 29	高度低下		21 人	4 人	12 人	37 人
G5	15 未満	末期腎不全		3 人	2 人	2 人	7 人
合計				10,974 人	318 人	104 人	11,396 人



腎臓をいたわる生活のポイント

腎臓の働きはさまざまなことに影響を受けます。CKDの発症や重症化を予防するためには、日々の生活習慣に気をつけることが大切です。

風邪を引かない 早寝早起き

細菌・ウイルス感染は腎臓を傷つけます。
細胞を修復させるためにも十分睡眠や休養をとりましょう。

血圧をしっかり コントロールする

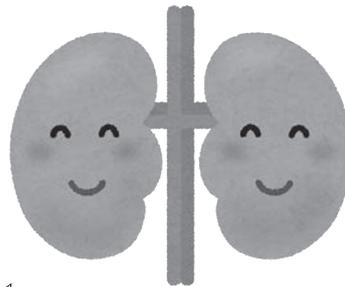
高血圧は腎臓に負担をかけます。
また、高血糖・高脂血症・高尿酸なども腎臓を傷つけます。
生活習慣の改善や適切な治療により、腎機能を維持することができます。

禁煙

喫煙はCKDの発症・進行に関与すると考えられます。

飲酒はほどほどに

過度の飲酒は腎臓に負担をかけます。
1日にビールなら500ml、日本酒なら1合程度が目安です。



おしっこを我慢しない

排尿を我慢すると腎臓が傷つき、炎症を起こします。

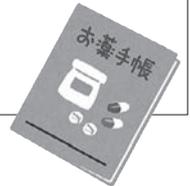


適度な運動を行う

自分の体力や体調にあわせて行いましょう。

必要な薬以外は飲まない

薬やサプリメントの中には、CKDの原因となったり、腎臓に負担をかけるものがあります。



毎日の食事で気をつけること



塩分をとり過ぎない

塩分のとり過ぎは高血圧を上昇させて腎臓を傷めます。食塩だけではなく、味噌・しょうゆなどの調味料や、漬物に含まれる塩分にも気をつけましょう。香辛料や香味野菜を利用しておいしい減塩料理を。

腹八分目で肥満を予防しましょう

体重が増えると血液量が増え、腎臓の負担になります。食べ過ぎに注意して適正体重を目指しましょう。

3月1日から8日は女性の健康週間です

女性のころとからだは、女性ホルモンの影響を受けて一生のうちに大きな変化を経験していきます。そのため、女性ならではの健康問題もあります。年に一度は健診を受けて、自分の健康状態をチェックすることが大切です。大田原市では随時、健康相談や健康診査の申し込みをお受けしております。

問 健康政策課 東1階 「健康おおたわら塾」では、さまざまな健康情報をお届けしています。
☎(23)7601 さらに詳しく知りたい方は、健康政策課へお問い合わせください。