



慢性腎不全について

新たな国民病「慢性腎臓病 (CKD : Chronic Kidney Disease)」

CKDは、「腎臓の働きが健康な人の60%以下に低下するか、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」と定義されており、国内の罹患者は、1,330万人(20歳以上の成人の8人に1人)いると考えられ、新たな国民病とも言われています。また、脳卒中や心血管病(心筋梗塞など)発症のリスクが高まるうえ、病気が進行すると末期腎不全に陥り、透析や腎臓移植が必要になります。

『早期発見 & 予防が大事』

初期の場合、自覚症状がほとんど現れないのがCKDの怖いところで、患者を増加させている原因でもあります。病気が進行すると、夜間尿、むくみ、貧血、倦怠感、息切れなどの症状が現れます。腎臓は、ある程度まで悪くなってしまうと、正常な状態まで回復することは難しいですが、生活習慣の改善や薬物治療により病気の進行を遅らせることが期待できます。その為、定期的に健康診断を受け、尿や血圧の検査をすることで、早期発見と予防に努めることが重要です。さらには、家庭血圧計や尿試験紙も市販されていますので、家庭でも、こまめに血圧を確認し、定期的に尿検査をすることをお勧めします。

『メタボ』=CKD予備軍!?

メタボリックシンドロームは、CKDの危険因子です。すなわち「糖尿病」、「高血圧症」、「脂質異常症」は、腎臓の働きを低下させる要因であり、特に糖尿病の場合、腎臓病の悪化を防ぐ為に、食事の塩分の制限、運動、禁煙などの生活習慣の改善を含めて、血糖(HbA1c7.0%未満)、血圧(130/80mmHg 未満)、血清脂質(LDLコレステロール120mg/dL 未満、HDLコレステロール40mg/dL 以上、中性脂肪150mg/dL 未満)において、それぞれの治療目標値を目指すことが推奨されています(エビデンスに基づくCKD診療ガイドライン2018)。

お薬手帳 は必需品!!



腎機能が低下している状況下で、腎臓で濾過される薬剤を服用した場合、その薬剤の血中濃度が上昇しやすく、副作用を起こす危険性が高くなる為、服用を避けたり、医師の指示のもと、服用量を減らしたりするなどの対応が必要となります。例えば、痛み止め(NSAIDs)は、腎臓の血流量を減少させ、腎障害を悪化させる恐れがある為、必要性が低いのであれば、できるだけ服用を控えるべきです。腎臓機能低下時に注意が必要な薬剤は、他にも複数ありますので、『お薬手帳』を常時携帯して、かかりつけ医、かかりつけ薬剤師に定期的に確認してもらうことが重要となります。お薬の飲み合わせについて、ご不明な点等ございましたら、ふたば薬局の薬剤師にご相談ください。

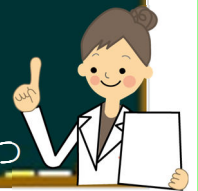
腎臓にやさしい食生活習慣とは

腎臓は、腰の少し上の背中側に、背骨を挟んで左右に1つずつ、計2つあります。腎臓の働きが低下してしまうと、腎臓の病気を発症するリスクが高まります。腎臓の機能低下を防ぐためには、普段から腎臓にやさしい生活習慣や食生活を心がけることが大切です。慢性腎不全(CKD)や、生活習慣病の改善、予防に役立つポイントをいくつかご紹介致します。

腎臓はどんな働きをしているの?

腎臓には大きく分けて5つの働きがあります

- ・尿を作り、老廃物を体の外へ出す
- ・血圧を調整する
- ・血液(赤血球)を作る働きを助ける
- ・ビタミンDを活性化し、強い骨を作る
- ・体液量やイオンバランスを調節し、一定に保つ



塩分の取りすぎに注意する

塩分を取りすぎると、腎臓には大きな負担がかかります。薬味や減塩調味料などを利用したり、減塩を心がけましょう。(2018年現在)



厚生労働省の1日の摂取量の目標値

男性：8g 女性：7g

高血圧学会の1日の摂取量の推奨値

6g未満

腎臓病の方の1日の摂取量の目安

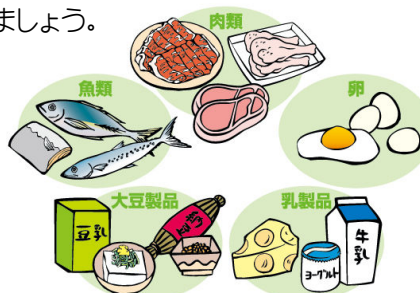
3~6gが理想

WHO(世界保健機関)の1日の摂取量の目標値

5g未満

たんぱく質を取りすぎない

たんぱく質摂取量が多いほど、腎臓の負担が増加します。たんぱく質が多く含まれる、魚介類、肉類、卵類、大豆製品、乳製品などの摂取量には気を付けましょう。



カリウムの多い食材を知る

腎臓に疾患がある場合、カリウムがうまく尿に排出されず、血中のカリウムが高くなってしまいうため、注意が必要です。摂取量を調整したり、調理法を工夫しましょう。

