

医療最前線

慢性腎臓病(CKD)と心臓



池田四葉 医師

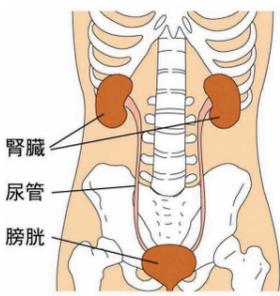
臓器です。腎臓の主な働きは4つあります。①老廃物や毒素の排泄・血液の浄化 ②電解質の調節 ③電解質(ナトリウム、カリウム、マグネシウムなど)は不可欠なものです。腎臓の影響が少なく、慢性腎不全となり、原疾患が何であるかにかかわらず、腎臓の機能低下が3カ月以上持続している状態を慢性腎臓病(Chronic Kidney Disease、以下CKD)と総称します。

腎臓という臓器について、皆さんはどのようなことを存じでしょうか?普通に生活している、その存在が意識される機会は滅多にない「沈黙の臓器」といわれている腎臓について、腎臓内科の立場からみなさんに是非、知っておいていただきたいことを、3回に分けてお伝えしたいと思います。

腎臓はどんな臓器?

腎臓は腰のやや上、左右1個ずつあり、大人のこぶし大の大きさで、重さは1個約150グラムのそば豆のような形をした臓器です。

【図1】

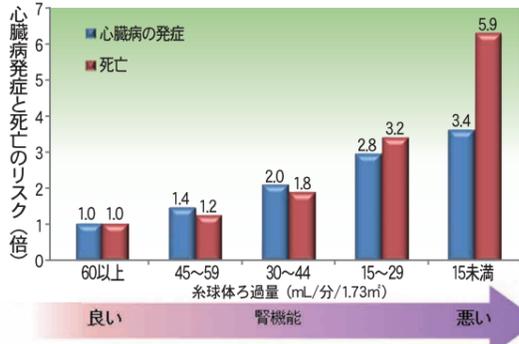


腎臓が老廃物や余分な水分などを排泄し、尿をつくるための臓器であることはよく知られています。腎臓はこれらが、これ以外にも生命と健康を維持するためにさまざまな働きをしており、「肝腎要(かんじんかなめ)」の言葉の通り非常に重要な臓器です。腎臓は水が足りないとき、体内に水を溜め、尿をつくることで、液が薄くなると、血液の異常が生じます。腎臓はこれを感知して尿量を増やし、余分な水分を体の外へ排出します。逆に、体内に水が足りないときは、腎臓はなるべ

【表1】

Table with 2 columns: 腎臓の機能 (Kidney Function) and 機能が低下した時に起こること (What happens when function declines). Rows include: 老廃物や毒素の排泄 (Excretion of waste/toxins), 水分の調節 (Fluid regulation), 電解質の調節 (Electrolyte regulation), and ホルモンの分泌と調節 (Hormone secretion and regulation).

【図2】

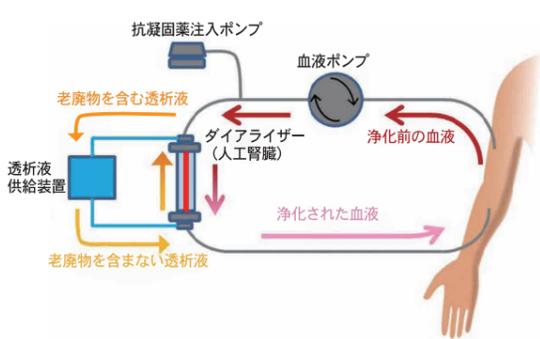


慢性腎臓病とは? 腎臓病は、その名の通り、腎臓の働きが悪くなる病気です。一度失われた腎臓の機能は、多くの場合は回復することがなく、慢性の腎不全となります。原疾患が何であるかにかかわらず、腎臓の機能低下が3カ月以上持続している状態を慢性腎臓病(Chronic Kidney Disease、以下CKD)と総称します。

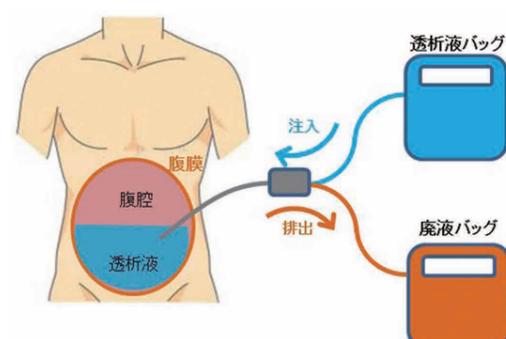
2008年の日本腎臓学会による統計では、日本の成人の8人に1人にあたる、1330万人の方がCKD患者と推測されています。CKDは新たな国民病として注目されています。メタボリックシンドロームや生活習慣病との関連も深く、誰もがかかる可能性のある身近な病気です。

CKDが進行すると? CKDが進行して腎不全になると「表1」に示したようなさまざまな異常が現れ、最終的には透析や腎臓移植が必要となります。

【図3】血液透析



【図4】腹膜透析



また近年、腎臓病は心不全や心筋梗塞、脳梗塞などとの関係も深い、大変危険な病気であることがわかってきました。ある報告では、腎臓の働きが悪くなるほど、心臓病の発症や原因を問わない死亡のリスクが増加することがはっきりと示されています。

腹の中に約2リットルの透析液を入れて、自分の腹膜を使って老廃物や余分な水分を取り除きます。手技は基本的に患者さん本人が行い、1回あたり30分程度かかりますが、自宅や職場で行うことができます。

どちらを選ぶかは症状や生活環境などに応じて決定しますが、どちらの方法でも腎臓の機能を100%代替することはできないため、日常生活では食事などに注意が必要となります。

腎臓の働きを保ち、透析が必要となる末期腎不全への進行を防ぐためには、日々の生活習慣の改善がとても重要です。禁煙、節酒、適度な運動による肥満の是正・予防のほか、過労を避け、十分な睡眠をとってストレスの軽減に努めましょう。

食生活では1日6グラム未満の塩分制限が必要です。たんばく質をとりすぎると、その老廃物を処理するため腎臓に負担がかかります。たんばく質制限によってエネルギーが不足すると、体は筋肉中のたんばく質を分解してエネルギーを補うようになるため、エネルギー不足も腎臓の負担になります。

卵、肉、魚などの良質のたんばく質を含む「低たんばく高エネルギー」の食事を心がけましょう(ほかの疾患の合併がある場合には、この限りではありません)。また、腎機能障害が進行してくると、生野菜や果物、イモ類などのカリウムを多く含む食品を食べ過ぎないように制限する必要も出てきます。

【表2】

CKDの治療には患者さん自身が自覚を持って積極的に取り組む姿勢が不可欠です。自覚症状が無いからといって自己判断でやめてしまうことなく、腎臓を守る生活習慣を継続しましょう。

（榎川病院(広島市西区天満町) 池田四葉 医師)