

腎臓のこと 健診を受けて予防！ CKD(慢性腎臓病)

国民の8人にひとりが罹患するといわれるCKDだが、いまだにこの病気のことを知らない人も多いという。今回は大分大学医学部の柴田洋孝先生と福長直也先生に、CKDという病気についてお話を伺い定期的な健診で早期発見・早期治療の大切さを一人でも多くの方に届けたい。



大分大学医学部内分
泌学講座
腎臓内科学講座
教授 柴田 洋孝

大分大学医学部
内分沁代謝・膠原病・腎臓内科学講座教授
同医学部附属病院血液浄化センター センター長
1988年、慶應義塾大学医学部卒業
92年、同大学医学研究科博士課程修了、医学博士
2000年、同保健管理センター専任講師
07年、同医学部腎臓内分沁代謝内科専任講師などを経て13年から現職



大分大学医学部内分沁代謝
膠原病・腎臓内科学講座
助教 福長 直也

大分大学 医学部 内分沁代謝・膠原病・腎臓内科学講座 助教
2000年大分医科大学(現大分大学医学部)卒業
2013年大分大学医学部博士課程修了、医学博士
2016年から現職

大分県のCKDを 取り巻く現状

「CKDとは、どんな病気なのか」と説明いただけますか？

柴田：CKDは慢性腎臓病とも呼ばれ、腎臓の機能が慢性的に低下していく全ての腎臓病のことを指します。定義としては、尿検査や血液検査で「(1)たんぱく尿が出る(2)GFRの数値が60ml未満になる」の両方、もしくはどちらかが3ヶ月以上続いたCKDと診断されます。ですが初期では、自分で体調の変化に気づくことはほとんどありません。自覚症状がないまま腎臓の機能が低下してしまい、放置しておく最終的には腎不全になって人工透析が必要になってしまうことも少なくありません。現状をお話ししますと、大分県は100万人あたりの透析患者さんの割合は、全国でワースト3位と透析患者さんの割合が非常に高い地域なんです。

福長：CKDという言葉に馴染みがない人も多いようですが、じつは国民の8人にひとりが罹患(病気にかかること)している、とても身近な病気なんです。末期腎不全まで至ってしまう原因としては、糖尿病性腎症が1番多い状況です。2番目は慢性糸球体腎炎でしたが、近年徐々に増えてきた高血圧性腎

健診で自分の身体を知ることがCKD予防の第一歩

生活習慣病管理の 重要性

「ではCKDにならないために、どんな予防策が考えられるのでしょうか。」

柴田：どんなに健康に気をつけていても、腎臓の機能は加齢とともに低下していきます。ですが低下の速度は、どのような生活を送るかで速くも遅くもなるんです。

高血圧や糖尿病は、腎臓の機能低下を加速させる重要な要因として知られています。ですから高血圧、糖尿病、加えて脂質異常症や高尿酸血症などの生活習慣病の管理こそがCKDの予防につながると思ってください。そのためにバランスの良い食事や適度な運動をこころがけるなど、無理のないことから始めることが生活習慣病の発症予防となり、更にはCKDの発症予防になると考えてもらうと良いと思います。

福長：喫煙もCKDになるリスクが高い生活習慣です。最近では加熱式の新型タバコも普及していますが、これも喫煙に変わりはありませんからリスクは同じです。お酒は適量を守っていただけで必要がありません。今お話したのは日常生活での注意点ですが、やはり最高の予防策は健診を毎年受け、ご自身の体調を定期的にチェックすることです。腎臓の機能低下がすんだ状態で治療を始めても進行を抑制するのが難しくなりますし、それだけ治療の選択の幅も狭くなります。

「実際の治療法というのはどんなものになりますか？」

柴田：CKDはステージによって5段階に分けられるのですが、これはベルトコンベアに例えることができます。1段階はベルトコンベアに

臓病が昨年慢性糸球体腎炎に完全に並んだ形になっています。先ほど柴田先生が、放置しておくとう人工透析が必要になると話されていましたが、じつはそうなる前の段階で脳卒中や心筋梗塞などを発症して命を落とすケースも、とても多いんです。CKDは腎臓だけでなく、心臓や血管の病気とも密接な繋がりがああるんですよ。

乗ったばかりの状態。2段階まではスピードが遅くて、うまくすればそこから降りることが可能な状態。ここで降りられずに乗り続けると3段階からスピードが加速してしまふことがあります。加速した4段階から最終的に5段階まで進んでしまふと、末期腎不全の状態となり人工透析を行わなければならなくなります。進行してしまった状態でのCKDの根本的な治療法というのは、まだ残念ながらありません。CKDとは腎臓が持っていた機能が慢性的に失われていく状態のことなので、一度失った機能を回復させる方法はないんですね。ですから特に4段階目に入ったような方は、

析療法は血液透析を選択される方が日本では圧倒的に多いのですが、血液透析は時間をかけるほど血液中の毒素を取り除くことが可能で、また体にたまった水分をゆっくと除去することが可能になります。

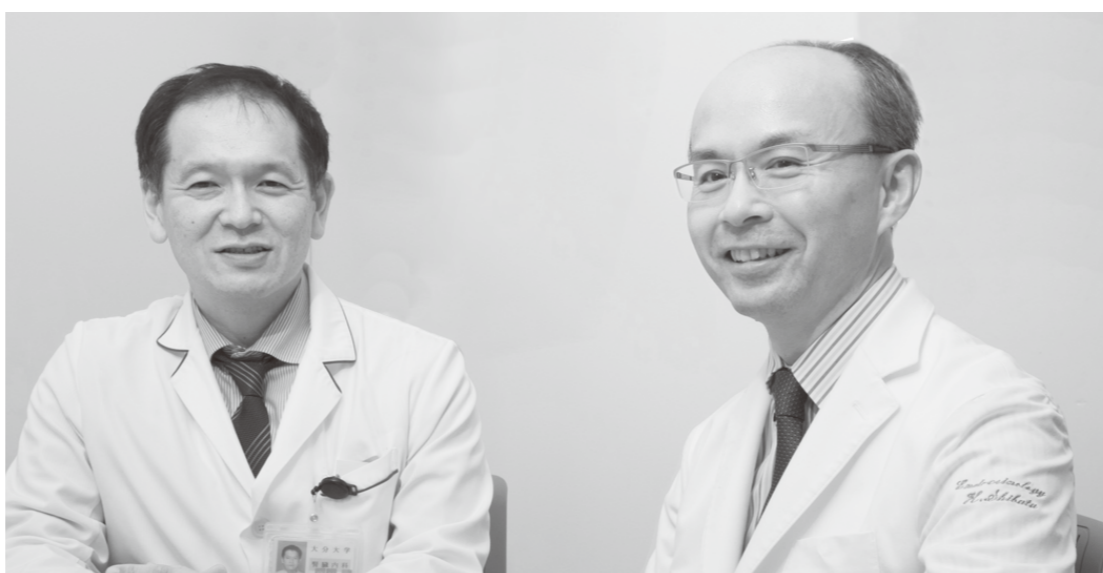
日本の透析医療は世界的にもレベルが高いことが知られており、透析を受けられる方もその前の段階と同じく食事療法や生活習慣病の管理をしっかり行うほど、健やかに長生きして頂ける可能性が高くなるかと考えております。CKDのどの段階の方も等しく、大血管病の予防を含め全身の管理が重要であると捉えています。

「最後に、早期発見・早期治療の重要性について、お聞かせください。」

柴田：増加の一途を辿っているCKDですが、それを克服するための治療も盛んにおこなわれており、将来進化したCKDにも有効な治療薬が出てくる可能性はあります。また進化した段階においても進行の速度を緩めることのできる治療薬も増えてきてはおります。しかし、進化した状態であるほど治療は難しくなることは間違いありません。早い段階で慢性腎臓病の存在に気づき、早期に治療することこそが何より重要です。つまり健診を毎年定期的に受けることがとても重要であると考えております。

末期腎不全に至るのをいかに遅くさせるかという考え方に切り替わります。具体的には、医師や管理栄養士の指導を受けて食事の見直しを実践してもらおうということです。進行した慢性腎臓病では、減塩・低蛋白・適切なカリウムの摂取が基本となります。もちろんこの段階でもしっかりと生活習慣病を管理して、腎不全進行を少しでも遅くすることにこだわらず、全身の動脈硬化による虚血性心臓病や脳卒中などの大血管病発症を予防することはとても大事です。

福長：尚、末期腎不全へ進行してしまつた方においてですが、透析療法を永続的に行う必要が生じます。透



福長：健康な腎臓の組織がたくさん残されているほど、適切な治療により残された組織への負担を減らしあげることが出来ます。早期に治療できるほど結果的に様々な意味で患者さんにとっても負担軽減につながるかと期待されます。

CKDの大きな原因である糖尿病や高血圧症は慢性的な病気であり、早く気が付き早く治療をする時間の猶予がある病気です。

定期的な健診を受け生活習慣病のチェックを行い、生活習慣病があった場合には早く治療を開始することが大切であり、その第一歩として健診はとても重要であると考えています。