読売新聞

企画・制作：㈱読売広告西部　広告

来て見てガッテン 腎臓のこと

健診を受ければ分かる！ 知れば防げる！ 慢性腎臓病（CKD）

3/11（土）
場所：ホルトホール大分 3階大会議室
［減らしおフェスタ］1階エントランス キッチンスタジオ

患者数の増加から、新たな国民病ともいわれているCKD。だが患者数のわりに、一般にはそれほど馴染みのある病名ではないのもたしかだ。もうすぐ開催される『世界腎臓デーイベント 2017 IN 大分』に参加する大分大学医学部の柴田洋孝教授と中田健特任助教に、CKDの現状や予防と治療についてお話をうかがった。

大分大学医学部内分泌代謝
膠原病・腎臓内科学講座
教　授　柴田　洋孝

大分大学医学部　学部長補佐（東九州メディカルバレー構想担当）
内分泌代謝・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副センター長
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、同医学部腎臓内分泌代謝内科専任講師などを経て13年から現職

CKDとは、どんな病気なのか？

―3月11日に開催される『世界腎臓デーイベント2017 in 大分』には柴田先生と中田先生も参加されるわけですが、このイベントの開催にあたって、お二人の意気込みをお聞かせください。

柴：はい。3月の第2木曜日が「世界腎臓デー」ということで、大分市でも毎年この時期にイベントを開催しています。現状ではメタボほどの認知度がないCKDですが、じつは新たな国民病といわれるほど患者さんの数が増えている病気なんです。ですから、この病気に関心のある方だけでなく、一般の方にも注意を喚起できるよう、楽しみながら学べる場にしたいと考えています。

中：そうですね。公開講座では「慢性腎臓病の重症化を防ぐために」というテーマで、いろいろな先生からの専門的な話が聞けるわけですが、それ以外にも啓蒙グッズの配布や減塩に関するクイズラリーなど、楽しい催しも準備しています。病気に関するイベントというと難しく考えがちですが、気軽に足を運んでいただきたいですね。

自覚症状がないまま進行してゆく静かなる病〝CKD〟

―先ほどお話にも出てきたCKDについて、くわしく教えていただけますか？

柴：CKDとは慢性腎臓病のことです。自覚症状がないまま腎臓の機能が徐々に低下していく病気で、そのまま放置しておくと心臓病や脳卒中を発症する危険が高まり、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います。ですから、単に腎臓という臓器が悪いということではなく、心臓や血管の病気とも密接な繋がりがあるんですね。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ヶ月以上続いたらCKDと診断されます。さまざまな原因があるのですが、一番多いのが糖尿病ですね。それに高血圧やメタボリックシンドロームなど、生活習慣との関連が非常に強い病気だと言えます。

中：最近のデータでも、かつて原因として一番多かった免疫の異常から起こる腎炎の患者さんの数は、横ばいの状態。その一方で、糖尿病が原因の患者さんの数は右肩上がりに急上昇しています。この増加の勢いが、CKDが新たな国民病と呼ばれる理由のひとつとなっています。現在、人工透析が必要な患者さんは約30万人、年間1万人のペースで増加していると言われています。まずはこの増加を抑えることが医療費の抑制にも繋がりますし、大分県民の健康寿命を延ばす最初の一歩になると考えています。

糖尿病や高血圧はCKDの入り口かもしれない

―予防についてですが、どんなことが有効なのでしょう。また、どのような形で受診すればいいのでしょうか。

柴：糖尿病や高血圧からCKDになることが多いので、まずは糖尿病や高血圧にならないことが第一ですね。また、健診などでそれらを指摘された方は、血糖値や血圧をしっかり管理するということです。「糖尿病や高血圧のことだけを考えないでください」ね。その後ろにはCKDが隠れていますよ」ということですね。だから生活習慣、とくに塩分の摂りすぎなどの食事には気を配ってください。あとは適度に体を動かすことも大切ですね。

中：CKDは成人の8人に1人と言われるほど多くの患者さんがいます。これは私たち専門医だけでは、とても力バーしきれない数なんですね。ですから、かかりつけの医師と腎臓を専門とする医師が連携して治療に当たろうということで、大分市でも慢性腎臓病病診連絡システムというものを構築しました。CKD手帳というものを作って、これに治療内容などを記入して情報を共有することにより、ふだんは近所の病院で診てもらって、定期的に専門機関で診てもらうという連携が、よりスムーズになりました。

―現状で、どのような治療方法があるのでしょう。

柴：予防の話とも重複しますが、どんな生活習慣病も食事療法と運動療法が基本ですから、CKDにも同じことが言えます。CKDになると腎臓の機能が低下するわけですから、それ以上、機能を低下させないためには、腎臓を楽な状態にしてあげればいいんです。食事で塩分やたんぱく質を摂りすぎると、腎臓の仕事が増えて負担がかかってしまいますからね。ですから医師や管理栄養士の指導を受けて、食事を見直すことが大切です。たしかに1日や2日では大した変化はありませんが、これが1月、半年、1年と積み重なると、何もしていない状態とは大きく変わっているはずです。適度な運動を心がけて、必要であれば薬も服用する。食事と運動をコントロールして体調の改善を促すのは、高血圧や糖尿病と同じですね。

中：腎臓の働きは加齢とともに低下していきます。これは、健康な人でも例外なくそうなります。つまり腎臓の病気は、完治させるのではなく、いかに病気の進行を遅らせるかということが重要になってくるんです。何もしなければ半年後や1年後に人工透析をしないといけなくなる人も、がんばって治療をすれば、それが3年先や4年先まで先送りできるんです。治るのではなく先送りなので、ほかの病気のように「治った！」という実感がないのが医師としても歯がゆいところです。ですが、努力しただけ確実に脳卒中や人工透析などのリスクを下げられるのも事実です。

ブレーキをかけることで暴走をくいとめる

―最後に、早期発見・早期治療の重要性について、お話してください。

柴：CKDが悪化していけば、終点には腎不全で人工透析をしないといけなくなる状態が待っています。でも、人工透析をしながら10年20年生きる方もいれば、そうなる前の段階で脳梗塞を起こして亡くなる方もいる。最初にも話しましたがCKDは腎臓の病気ですが、早く手を打たないと命に関わるほかの病気を併発する危険があるんです。腎臓の機能低下はストップすることはできないけどブレーキはかけられるんです。さいわい腎臓の機能は、尿検査と血液検査で詳細な部分まで調べることが可能です。ですから、自分の立ち位置を〝すごろく〟のように把握できるんですね。あとどのくらい進むとどんなリスクが待っているか、終点の人工透析までどのくらいの距離があるのかとか。ですから、早めに健診を受けて、もしCKDなら、医師や栄養士と協力しながら生活習慣を見直すことで、少しでも自分のコマが進むのを遅くすることが〝肝腎〟なんです。何もしないと、ノンストップでゴールまで暴走していくことになります。

中：成人の4人に1人が糖尿病、高血圧、8人に1人が腎臓病。これを合わせてCKD 48というネーミングを考案した先生もいます。この2つは〝患者数が多い・症状がなく進行していく〟という意味で、とても似ている病気なんですね。アイドルグループみたいで冗談のようにも聞こえますが、この2つの病気は、じつはみなさんのすぐそばまで来ているかもしれません。まずは生活習慣を見直しながら、定期的な健診を受けてほしいですね。

大分大学医学部内分泌代謝
膠原病・腎臓内科学講座
特任助教　中田　健

2001年3月　大分医科大学医学部医学科卒業以後、大分大学医学部附属病院、アルメイダ病院、健康保険南海病院、大分中村病院に勤務
2009年4月より大分大学医学部附属病院腎臓内科日本腎臓学会専門医、日本透析医学会専門医・指導医

「世界腎臓デーイベント2017 in 大分」を、大分県保険者協議会をはじめ、各関係団体のご協力のもと開催できますことを心から感謝申し上げます。

本市では、健康寿命の延伸や健康格差の縮小等を基本方針とした第2期「いきいき健康大分市民21」に基づき「誰もが健康で安心して暮らせるまち」の実現を目指しております。

特に、本市の重要な健康課題のつであります「慢性腎臓病」につきましては、新規人工透析患者の減少に向け、生活習慣病予防の普及啓発から『大分市慢性腎臓病病診連携システム』の運用による重症化予防まで、総合的に取り組みを推進しております。

今回の公開講座は、その取り組みの一環として開催するもので、大分大学医学部の柴田洋孝教授をはじめ専門家の先生方の公開講座を行うこととしております。健診の結果の見方や食事、治療についてなど、皆さんの関心の高い内容となっておりますので、この機会に慢性腎臓病についての理解を深めていただければ幸いです。多くの皆さま方のご参加をお待ちしております。

大分市長
佐藤　樹一郎

イベントスケジュール

■公開講座（事前申込制）

主催者挨拶　大分市長　佐藤　樹一郎 氏
大分県保険者協議会　会長　北川　晴雄 氏

司　会　大分大学医学部内分泌代謝 膠原病・腎臓内科学講座 教授　柴田　洋孝 先生

※公開講座の受付は終了しております。（定員に達していない場合、当日受付あり。）

『健診の検査項目の見方』
大分大学医学部内分泌代謝 膠原病・腎臓内科学講座 特任助教　中田　健 先生

『食事から腎臓をまもる』
仁医会病院　院長　阿部　克成 先生

『慢性腎臓病（CKD）の治療』
大分赤十字病院　副院長　金田　幸司 先生

普及啓発コーナー「減らしおフェスタ」 12:00～15:00（申込不要）

問い合わせ先：大分市保健所 健康課 ☎097（536）2562