読売新聞

来て見てガッテン 腎臓のこと

3/10(土)
場所：コンパルホール 文化ホール

毎年恒例となった『世界腎臓デーイベント』が、今年も3月10日に大分市のコンパルホールで開催される。新たな国民病といわれるCKDについての講演や減塩食を推進する企業ブースなども出店され、誰もがCKDや健康のことについて気軽に学べるイベントは、回を重ねるごとに注目を集めているようだ。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、今回のイベントへの意気込みやCKDという病気についてお話をうかがった。

健診を受ければ分かる！ 知れば防げる！ CKD（慢性腎臓病）

大分大学医学部内分泌代謝
膠原病・腎臓内科学講座
助教　福長　直也

大分大学　医学部　内分泌代謝・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

自覚症状なく進行してゆく新たな国民病CKD

■今年も『世界腎臓デーイベント2018 in 大分』が近づいてきました。今回は3月10日にイベントを行うそうですが、それに向けての意気込みをお聞かせください。

柴：はい。私がこのイベントに関わるようになって今回で2回目なのですが、昨年はご来場いただいた方々にCKDという病気について多くの関心を持っていただけたと感じています。今回も、より多くの人により分かりやすく、CKDについてお伝えできればと考えております。

福：私は初めて参加させていただくのですが、このCKDについて今回のイベントで講演させていただくことになりました。CKDとは慢性腎臓病のことなのですが、まだこの病気に馴染みのない方も多くいらっしゃると思います。ですから講演ではあまり専門的な言葉を使わずに、誰が聞いても分かりやすいよう丁寧な説明を心がけてお話ししたいと思っています。

柴：今回は3つの講演があって、CKDの一般的なことを福長先生にお話ししていただきますし、糖尿病という観点から瀬口正志先生、そして食事の観点から阿部克成先生にお話いただくことで『病気そのもののイメージ・その元となる病気（糖尿病）・対策について』の三部構成で、CKDという病気の全体像を解説したいと思います。

■今のお話に何度も出てきたCKDですが、改めてどんな病気なのかご説明いただけますでしょうか？

柴：CKDは慢性腎臓病とも呼ばれていますが、一つの病気ではなく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。自覚症状がないまま機能が徐々に低下していくため見つけにくく、放置しておくと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。それだけでなく心臓や血管の病気とも密接な繋がりがあるため、人工透析に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される人も多いんです。

福：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60㎖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。じつは成人の8人に1人がCKDといわれるほど多くの患者さんがいる病気で、新たな国民病とも呼ばれているんですよ。

早期発見こそ最大の予防策知れば防げるCKD

メタボリックシンドロームの予防こそCKD予防の第一歩

■そんなに患者数が多い病気なのですね。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。

福：腎臓の機能は、年齢を重ねると誰でも徐々に低下していきます。ただ、そこに高血圧や糖尿病が加わると機能の低下のスピードが大幅に速まってしまい、結果的に腎不全という状態に陥る可能性が出てきます。ですから高血圧・糖尿病・脂質異常症などの症状があるメタボ（メタボリックシンドローム）の人は、特に気をつけてほしいですね。メタボの諸症状はCKDを発症させる危険因子でもあるんです。ですから、まずはメタボにならないようにバランスの良い食事や適度な運動を心がけるなど、生活習慣を見直すことが大切だと思います。そして喫煙も危険因子で、喫煙の習慣がある人はCKDのリスクがさらに高くなります。

これらは日常生活での注意点ですが、最高の予防策は健康診断を毎年きちんと受けることだと思います。

柴：CKDは健康診断の尿検査で早期発見が十分可能な病気です。先ほども言いましたが、自覚症状がないままに腎臓の機能が低下していくため、健康診断を受診していただかないと本人も周囲の人も気付きようがありません。逆に言うと、体の不調に気づくような自覚症状が出る頃には、腎臓の機能がかなり深刻なレベルまで低下しているということです。

CKDは症状ごとに1から5の段階に分けられます。1でも3でも自覚症状がないけれど、1で見つかるのと3で見つかるのでは、その後の治療などで大きな差が出てしまいます。

福：かかりつけ医の存在も重要です。健康診断でCKDの疑いがあると言われた人は、まずかかりつけのお医者さんのところに行きますよね。そのお医者さんが腎臓専門の先生とは限りませんが、医者同士が連携することで専門の病院を紹介するなど、その人へのきめ細かな治療ができるんです。普段から自分の体のことを知っているかかりつけの先生と、腎臓に詳しい専門性の高い先生。一人の患者さんに二人の主治医がいることが望ましいですね。これはCKDに限らず、全ての病気に言えることだと思います。

自覚症状がないからこそ健康診断での早期発見が重要

■では実際の治療法というのはどんなものになりますか？

柴：実は3段階目以降のCKDの治療は進んでいるものの、完全な治療はまだ確立されていません。CKDとは腎臓が持っていた機能が失われていく状態でありますが、失われた機能を回復させる治療はまだありません。ですから3段階を超えた方には根本的な治療ではなく、最終の5段階に入るのをいかに遅らせるかという考え方に切り替えるのが現在も主流な考え方になります。ですが1や2という初期の段階なら、それ以上に進行しない治療や、場合によっては完治も目指せるんですね。3段階を超えると加齢性の機能低下に加えてCKDからくる機能低下も加わりますので、腎臓の機能が落ちてゆくスピードがどんどんと加速していきます。このスピードをいかに遅くして、自分の本来の寿命まで人工透析にならないように腎臓の機能を維持してゆくか。これが目標となります。糖尿病・高血圧・脂質異常症などが主な危険因子なので、これらを理想的な数値に保ってCKDに進まないようにする。そのためには、かかりつけ医を作って定期的にモニタリングをすることで、何もしないと5年後に人工透析になっていた状態を10年後、15年後に延ばすことができるんです。

具体的に3段階を超えた方には、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います。その際の食事は腎臓に負担がかからないよう、減塩・低たんぱく・適切なカロリー量というのが基本です。目安でいえば、食塩は1日6グラム・たんぱく質である肉や魚は40グラム。かなり味が薄く、肉なども少量になってしまいます。

福：CKDをベルトコンベアーで例えると、1はコンベアーに乗ったばかりの状態。2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できる（食事療法や薬物療法にて蛋白尿を消してしまえる）可能性のある状態。ここで降りずに乗り続けた人は3からスピードが加速していき、ベルトコンベアーから降りるのが難しくなります。そして最終の5段階になりますと透析療法が必要な状況となってしまいます。さらに怖いことには透析療法に至る前にその数倍のリスクで脳卒中や心筋梗塞などの大血管障害を来してしまう可能性もあることも忘れてはいけません。このようにイメージしてみますと、ベルトコンベアーのスピードが遅く、降りられるうちに降りてしまうというのが理想となります。

その意味でもCKDを早期に発見するための健康診断の受診がとても大切になります。

■そうすると、やはり早期発見ということがとても重要なんですね。

福：はい。繰り返しになりますがCKDは段階的に進む病気なので、早く見つけるほど治る可能性が高いんです。初期でも進んでいても自覚症状がほとんどないので、必ず健康診断を受けていただきたいですね。もしその時にCKDの可能性が指摘されても怖がらず、むしろ早く見つけられて良かったと前向きに考えてください。

柴：たんぱく尿が腎臓病の入り口なので、健康診断で必ず実施される検尿からCKDの早期発見が可能です。ですから、まずは健康診断を受診して検尿での異常がないかを確認すること。そして、健康診断は毎年きちんと受診することをお勧めします。そうすることで自分の体の変化を点ではなく線として認識できますし、健康への関心も自然と高まると思います。自覚症状のないCKD対策は、どれだけ早く見つけるか。何度も言いますが、健康診断こそが最大で最高の予防策です。

大分市長
佐藤　樹一郎

「世界腎臓デーイベント2018 in大分」を、大分県保険者協議会、大分市連合医師会をはじめ、各関係団体のご協力のもと開催できますことを厚くお礼申し上げます。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」を策定し、自分の健康は自分で守るという意識を大切にしながら、市民と行政をはじめとして、関係機関・団体等が一体となって健康づくりを推進することで、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一つであります「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、『世界腎臓デーイベント』などの普及啓発から『大分市慢性腎臓病診連携システム』の運用といった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、その取組の一環であり、大分大学医学部の柴田洋孝教授をはじめ各先生方からの貴重な講話が組まれております。人工透析の最大の原因疾患である糖尿病や慢性腎臓病の予防から治療、また腎臓に良い生活習慣など、皆さまの関心の深い内容となっておりますので、この機会を利用し、ご自分の健康づくりに役立てていただきたいと存じます。多くの皆さま方のご参加をお待ちしております。

イベントスケジュール

公開講座

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　中村　光政 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

『きいて納得糖尿病～予防と治療～』
大分県立病院　内分泌・代謝内科　部長　瀬口　正志 先生

『CKDについて～守ろう、あなたの大切な腎臓～』
大分大学医学部　内分泌代謝・膠原病・腎臓内科学講座　助教　福長　直也 先生

『腎臓に良いこと～食事から生活面から～』
三杏会　仁医会病院　院長　阿部　克成 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。)

普及啓発コーナー「減らしおコーナー」　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