本当は怖い新しい現代病

慢性腎臓病（CKD）ってなぁに！

あなたとあなたの大切な人を守るために

産業医 田名（だな） 毅（たけし）

（首里城下町クリニック）

産業医だよりでは、私のクリニックで先月行った地域向け医療講演会の内容を紹介しています。４月は、那覇市立病院　腎臓内科科部長の宮良忠先生をお招きし講演いただきました。講演の内容を要約しお伝えいたします。

１．　常識？　非常識？

先生は腎臓の働きを知ってもらうために、一般の常識、非常識について話されました。

（1）「水はたくさん飲んだ方がいい？」

（2）「水は飲みすぎるとよくない、水で太る？」

（3）「足がむくむのは腎臓が悪いからなの？」

【答えと解説】

（1）1日2.4L飲んだ人と1.5L飲んだ人では後者の方が長生きするという論文がある。つまり、とり過ぎには注意が必要。

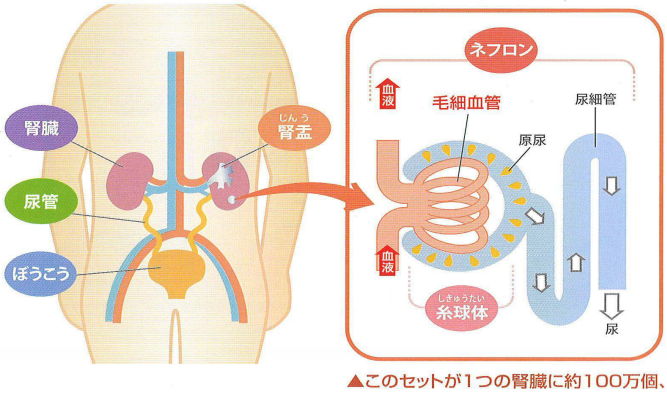
（2）飲みすぎた水分は尿として排出されるので水では太らない。ただし、のどの渇きがないにも関わらず水分を過剰に摂取すると低Na血症などのミネラル異常になることがあるので要注意。

（3）むくみは立ち仕事、座り仕事が長くてもおこる。病気が関係している場合は腎臓、心臓、肝臓などが悪い場合が多い。また痛み止めや降圧剤でもむくむことがある。

２．　長寿県からの転落（3・30ショック）

今年発表された長寿ランキングで女性が3位、男性が30位に後退しました。ファーストフードの日常化、ポークなどの加工食品の摂取、夜型社会などがメタボリック症候群を生み出し、動脈硬化疾患を増加させてしまっています。そして沖縄は、腎機能低下の人が増えている現状にあります。慢性腎臓病は寿命とも関連が深いとのことです・・・。

３．腎臓のはたらき



▲このセットが1つの腎臓に約100万個、左右合わせて約200万個あります。

尿は何から出来ていると思いますか？　実は血液からできています。血管のかたまりである腎臓から不要なものは排出され、必要なものは再吸収するようになっています。腎臓には６つの役割があります。①老廃物のろ過②水分の再吸収と調整③血圧の調整④血液を作るホルモン（エリスロポエチン）を産生⑤ミネラルの調整⑥ビタミンDを活性化して骨を強くする　など大切な役割がたくさんある臓器です。

４．　慢性腎臓病（CKD）とは

① タンパクがでる
② GFR（腎機能の指標）が 60 以下になる
この状態（いずれかもしくは両方）が 3 カ月以上持続する と定義されています。
実は日本人の 8 人に一人が CKD であるとされています。

５．　ＣＫＤの怖いところ

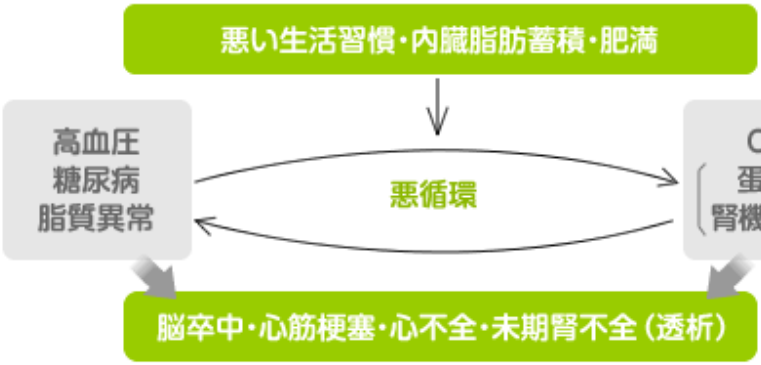
① 自覚症状が乏しい②放置している人が多い③放置することで心・脳血管病を起こす人が増える④腎不全が進行すると治らないなどです。そして、腎不全が進行し症状がではじめたときは一気にいろんな症状でるということです。

６．　ＣＫＤから腎不全　そして糖尿病との関係

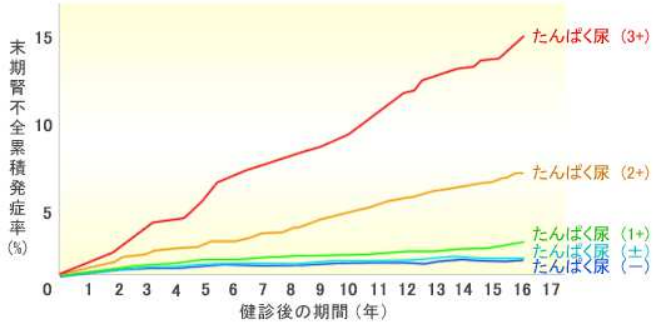
沖縄県は全国と比較し、腎不全になって透析になる患者さんが多い地域になっています。なかでも糖尿病から腎不全になる人が多い。この理由として、糖尿病を放置している人が多いということがわかっています。

７．ＣＫＤになりやすい人

① 高齢
② 高血圧
③ 糖尿病
④ 脂質異常
⑤ 肥満
⑥ 喫煙　などです。



腎臓は老化と共に萎縮することもわかっており、身体の中の臓器の中でも最も「年をとりやすい臓器」とされています。つまり、生活習慣が悪いとメタボを引き越し、メタボは心血管疾患、腎臓疾患を引き起こすとされています（心腎連関）。体重増加、喫煙、血圧が高いと腎臓は悪くなりやすく、中でも尿蛋白が多いと腎臓が悪くなりやすいとの報告があります。



８．ＣＫＤの治療

メタボ予防と上記の疾患を放置しないこと。健康を考える上で自分の腎臓の状態を意識すること。自覚症状が最初の頃は乏しいのでまずは尿検査を受けるようにしましょう。

具体的な治療方法　・腎機能の程度（ステージ）に応じた食事療法（減塩、必要な際はタンパク制限）
・適度な運動
・禁煙
・節酒
・RAS 系阻害薬（ACE 阻害薬、ARB）を使った血圧管理

内臓の中で最初に悪くなりやすい腎臓を守るためには、①尿蛋白を放置しない　②メタボにならない生活習慣が大切と締めくくっていただきました。

お知らせ

第122回　首里城下町クリニック『地域むけ医療講演会』

日　時：　平成 25 年5月21日(火)　19:00～

テーマ：　関節の痛みとリウマチの最新の話題

講　師：　首里城下町クリニック　　第二　院長　　比嘉　啓

その他クリニックに関しては HP をご覧ください　http://www.shuri-jc.jp

首里城下町クリニック『働く人健康支援室』は、

あなたの 相談窓口 です！

相談窓口

産業医は、あなたの職場と職場で働く方々の心とからだの健康を支援します。

★産業医・保健師による事業所訪問日を設けている事業所の職員は、お気軽に訪問日をご活用下さい。

★クリニック内の『働く人健康支援室』では保健師による健康相談を行っています。 どなたでもどうぞ！
事業所訪問などで不在の事もありますので、お電話の上、いらしてください。

★クリニック内で産業医との面談は診療の合間となりますが可能です。
事前にお電話くださり働く人健康支援室で“産業医との面談”とお話ください。診察や検査の必要がない限りは無料です。

★その他、電話やメール相談も随時行っています。

産業医・内科医
高血圧が専門です
田名　毅

保健師・産業カウンセラー
認定産業看護師　田名彩子

保健師・産業カウンセラー
又吉雅代

認定産業看護師
山城愛子

連絡先
首里城下町クリニック　働く人健康支援室
098－885－5000
携帯 070－5814－0065（田名彩子）
メール　saiko@biscuit.ocn.ne.jp

プライバシーは守ります。
お気軽にご利用下さい！