



# 血圧と腎臓の大切な関係

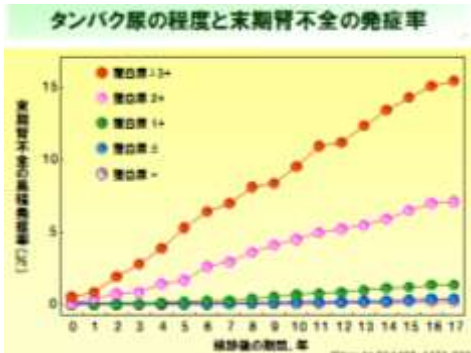


だん たけし  
産業医 田名 毅  
(首里城下町クリニック)

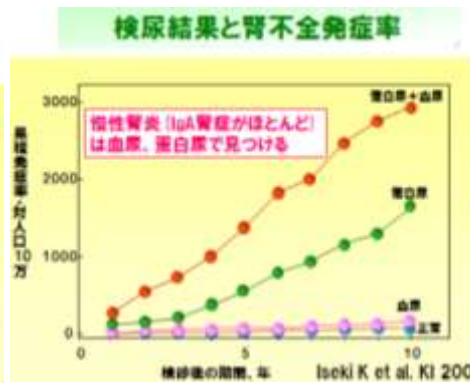
## ～腎臓を悪くしないために～

産業医だよりでは、毎月クリニックで行っている地域むけの医療講演会の内容を要約してお伝えしています。年頭は、毎年院長である私がお話しています。テーマは『血圧と腎臓の大切な関係～腎臓を悪くしないために～』で、140名あまりの参加となり、血圧、腎臓に対する関心の高さを感じました。以下に要約を紹介합니다。

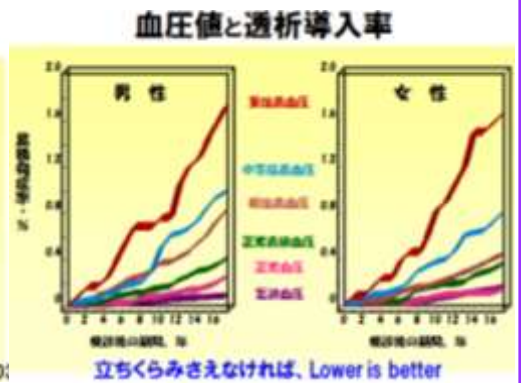
私は医学生の時、腎臓が悪くなると尿毒素がたまって体調が悪くなる他に、貧血や骨がもろくなったり、心不全、脳神経など多くの症状がでることを知りました。内科医を目指していた私にとっては腎臓を専門にすると、様々な内科疾患が学べ、多くの人の命を救えるのではないかと考えました。そして、医学部卒業と同時に腎臓内科学を専門の一つとしている医局 第三内科に入局しました。腎臓内科の責任者であった井関 邦敏先生は、沖縄県の透析患者さんの調査を行い世界的に評価される多くの論文を世に出していました。中でも秀逸な結果は図1～3です。



(図1)



(図2)



(図3)

図1は沖縄県健康づくり財団の健診受診者を17年間さかのぼって調査したところ、尿蛋白が多い人ほど(1-3+)将来的に腎臓が悪くなって透析療法が必要になる可能性が高いことを示しています。図2は蛋白尿がでている人は腎臓が悪くなる可能性が高いわけですが、尿蛋白に尿潜血を伴っている場合はもっと腎臓が悪くなる可能性が高くなることを示しています。図3は血圧の重症度によって将来的にその後腎臓が悪くなる確率が高くなることを示しています。**尿蛋白、高血圧を放置すると腎臓が悪くなる**ということが理解できると思います。

糖尿病性腎症、慢性腎炎(主にIgA腎症)、腎硬化症が腎臓が悪くなり透析療法が必要になる三大疾患ですが、井関先生の研究から引き継いだ古波蔵健太郎先生により図4のような模式図がその後考えられました。これは腎機能が6割ぐらい残っている方が将来腎臓が悪くなる可能性を見分ける方法を示しています。蛋白尿が多い人は治療を十分受けないと、あっという間に透析が必要な状態となり、少ないながらも出ている場合は徐々に悪くなり、尿蛋白がでていない人、治療で抑えられた人は腎臓が悪くならず腎臓の機能が維持できることを示しています。

**蛋白尿を減らす治療が重要**ということです。



(図4)

ではどうすればいいのでしょうか？

それは井関先生が出された図3が教えてくれています。つまり、“**高血圧を是正することが腎臓を守る**”です。実際に血圧が高く、尿蛋白が出ている人の血圧を薬を用いて下げると尿蛋白が減ることが分かっています。尿蛋白が多く腎臓が悪い人は血圧をしっかり下げることが大切ということです。

どのように腎臓は悪くなるの？



図5



図6

図5をご覧ください。腎臓の尿を作り出す最小構成単位である糸球体は、糸を丸めてたように細い血管が集まった器官です。腎臓の濾過機能をつかさどり、1個の腎臓に約100万個存在します。先程あげた三大疾患は、糸球体から濾過してはいけない蛋白（腎炎では血尿も）を尿の中にだしてしまいます。ここで腎臓と血圧との関係を説明します。図6の円を糸球体とすると、その中に入る輸入細動脈に掛かる圧を減らせば、糸球体内の物理的圧力が減り尿蛋白が減ることが想像できると思います。そのためには全身の血圧をしっかり下げることが、腎臓への圧力の負担を減らすことにつながります。また、輸出細動脈の血管を開く薬があれば、これにより糸球体内の圧力を減らすことになり、尿蛋白を減らすことが可能になります。ARB、ACE阻害薬、スピロノラクトンという薬にはその働きがあり蛋白尿がでている腎臓病患者さんによく処方されます。

日本高血圧学会の2014ガイドラインより

慢性腎臓病の患者さんの目標の血圧は

	外来	家庭
慢性腎臓病 (尿蛋白あり・糖尿病)	130/80 mmHg 未満	125/75mmHg 未満
慢性腎臓病 (尿蛋白なし)	140/90 mmHg 未満	135/85mmHg 未満

尿蛋白がでている人 は

血圧など目標の値 **130/80**(家庭**125/75**)未満を一緒に目指し

尿蛋白をできるだけ少なくする

(3+) は (2+) へ

(2+) は (1+) へ

(1+) は (-) へ ※毎月チェックする!

家庭血圧計(上腕型)を是非購入して、自宅で血圧を測る習慣をつけましょう!

そしてGFR(血清Cre)を意識した管理

高血圧学会のガイドラインでは、慢性腎臓病の患者さんで尿蛋白の有無により血圧の目標値が異なります。尿蛋白がでている人は家庭血圧だと目標値は125/75未満ですからかなり下げることが推奨されていることがわかります。**血圧をしっかり十分下げて尿蛋白を減らすことが腎臓病を悪化させない上で最も大切**だということになります。

最後に当院では家庭での血圧測定を、高血圧や腎臓病の患者さんに勧めています。病院で測る血圧は一日中変動している血圧の一面を見ては過ぎません。家系的に血圧が高い、最近血圧が高くなってきたという人はまず家庭血圧計(うで型)を購入しましょう。そして朝トイレ(排尿)に行った後の着替える前、椅子に座った姿勢で、血圧計は心臓と同じ高さに置き測りましょう。

ゆっくり深呼吸した後、2回連続で測るようにしましょう。測定中は静かにし会話も避けましょう。その血圧が135/85以上あれば高いと判断されます。まずは、自分の血圧の傾向をみていくことが健康管理の第一歩なのです!





# 174回 首里城下町クリニック地域むけ医療講演会

## テーマ 脳梗塞を予防しましょう

～まずは頸動脈エコー検査から～

県立南部医療センター・こども医療センター

脳神経外科医長 竹下 朝規 先生

日時：平成30年2月14日（水）午後7時

場所：首里城下町クリニック第一

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、



産業医・内科医  
高血圧が専門です  
田名 毅

あなたの **相談窓口** です！

### 相談窓口

産業医は、あなたの職場とそこで働く人々の心とからだの健康を支援します。

★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』では健康相談を行っています。  
事前にお電話の上、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い働く人健康支援室で“産業医との面談”とお声掛けください。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。



保健師・産業カウンセラー  
キャリアカウンセラー  
認定産業看護師 田名彩子



保健師・産業カウンセラー  
キャリアカウンセラー  
與儀雅代



看護師・衛生管理者  
糖尿病療養指導士 新垣朋子



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 080-4312-9200 (田名彩子)

メール [saiko@biscuit.ocn.ne.jp](mailto: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！