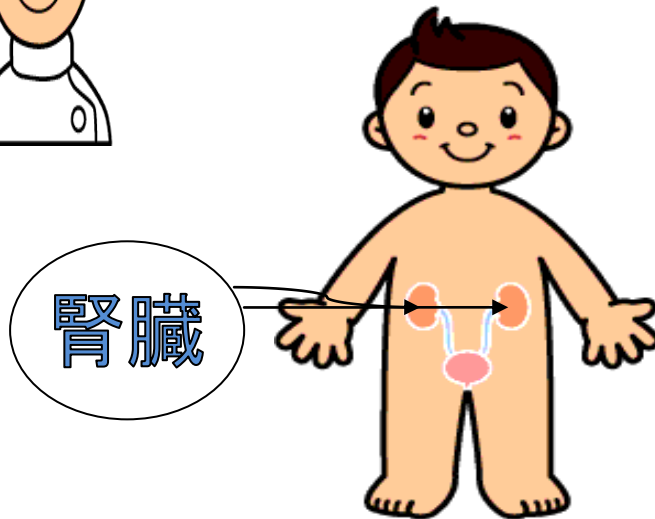




# 慢性腎臓病(CKD) どんな病気？



## 1. CKD とは？

最近、慢性腎臓病（Chronic Kidney Disease : CKD）という新しい病気が注目されています。腎臓は、常に多量の血液が流れ込んでいるため、血液や血管の状態に大変影響を受けやすい臓器です。そのため、血管がかたくもろくなる動脈硬化を起こしたり、それが原因で血流が悪くなると腎臓の機能が低下し、慢性腎臓病(=CKD)になりやすいです。

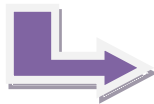
- (Ⅰ) CKD は、自覚症状がないまま、徐々に腎機能が低下していく病気のことです。
- (Ⅱ) CKD 患者は、日本の成人人口の約 13%（8人に1人）、1,330 万人といわれ、とても多い病気です。
- (Ⅲ) CKD は心臓病や脳卒中を起こす危険が高くなります。
- (Ⅳ) 腎臓が悪くなると腎不全になり、人工透析を必要とすることもあります。  
→慢性透析者数は年々増加しています。

# 慢性腎臓病(CKD)は たんぱく尿とGFR(糸球体ろ過量)で 診断されます。

## 慢性腎臓病(CKD)の定義

以下の項目の両方またはどちらかが **3ヶ月**以上続くと CKD と判断されます。

1.たんぱく尿がある。(腎臓の障害がみられる)



尿検査で分かります



2.GFR (糸球体ろ過量) が 60mL/分 1.73 m<sup>2</sup>未満



血液検査の血清クレアチニン(Cr)値から分かります

### \* GFR(糸球体ろ過量)

腎臓の働きの程度は GFR で表されます。GFR は、血清 Cr、年齢、性別から推算されその値を推算 GFR 値(eGFR)といいます。

### \* 血清 Cr(クレアチニン)

クレアチンはたんぱく質が筋肉で分解されてできる老廃物のことで、通常は腎臓でろ過されて尿と一緒に排泄されます。そのため腎臓の働きの程度を知るための指標となります。

## 増え続ける CKD と透析患者

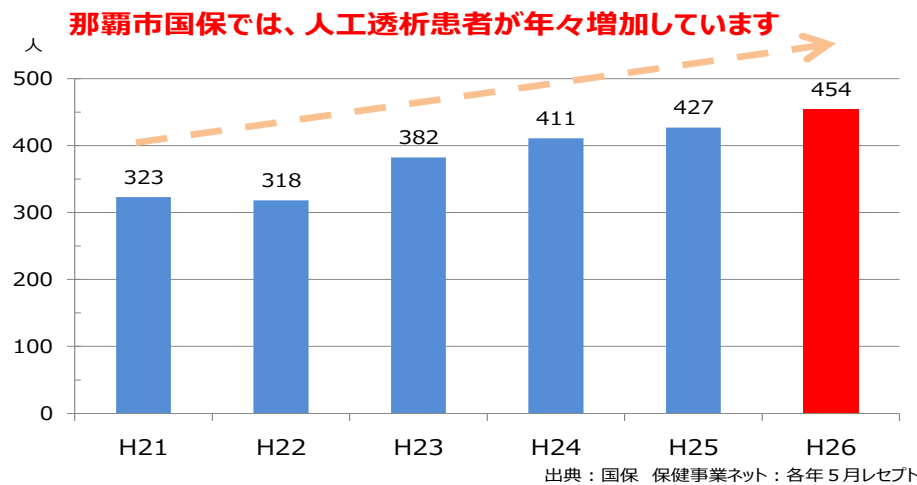
日本では慢性透析患者数が 30 万人を超え、まだ増え続けています。その予備群である CKD 患者数は軽症のものを含めると成人の約 8 人に 1 人いると言われていています。日本は超高齢社会に向かっており、CKD 患者は高齢者の増加に伴い今後一層増加するものと推測されています。

## 慢性透析患者数の推移



『一般社団法人 日本透析医学会 統計調査委員会「図説 わが国の慢性透析療法の現況(2013年12月31日現在)」』

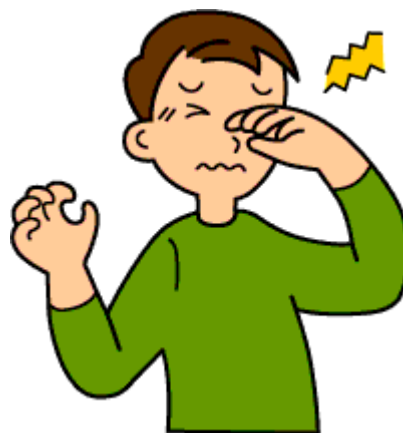
## 那覇市の人工透析患者の推移



## 2.CKD の病状と要因

### ○CKD は自覚症状なく進行します

CKD の初期には、ほとんど自覚症状がありません。貧血、疲労感、むくみなどの病状が現れたときには、病気はかなり進行している可能性があります。定期的に健診(健康診断)をうけて、尿検査や血液検査で自分の腎臓の状態を確認しましょう。



### ○CKD になりやすいのはこんな人

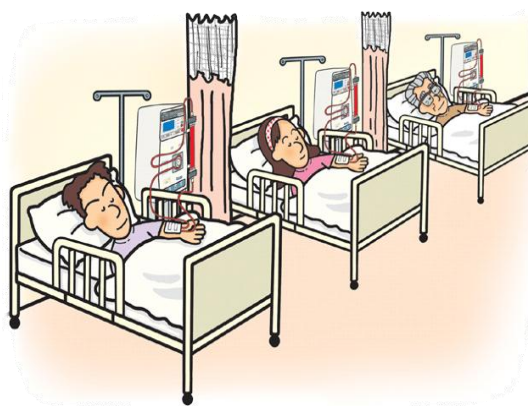
特に、尿タンパクが出ている方は要注意です。タンパク尿の出現には生活習慣の乱れ高血圧、糖尿病が原因の大半を占め、肥満・脂質異常症などの、いわゆるメタボリックシンドロームが CKD 発症に関与することが明らかになっています。

また、食生活の欧米化などが高タンパク、高脂肪の食事が食卓で当たり前のようになり、メタボリックシンドロームが増加しやすい社会でもあります。ですので、CKD は増加の一途をたどることが予想されます。



### ○CKD が心筋梗塞や脳卒中の原因に・・・

これまでも透析患者が心筋梗塞や脳卒中などの心血管疾患の大きな危険因子となることが明らかになってきています。というのも、CKD の危険因子である高血圧や糖尿病、脂質異常症、喫煙などは、動脈硬化を促進し、心血管疾患の原因となる危険因子と共通しているからです。心臓病、高血圧、糖尿病の患者さんは定期的に尿検査を受けることを勧めます。



### 3. CKD の予防と治療

CKD の治療の目的は、透析が必要な末期腎臓不全への進行を遅らせることと、心血管疾患になることを防ぐことです。そのために、まずは生活習慣の改善が重要です。肥満の是正や減塩を心がけ、規則正しい食事、腎機能が低下した場合には低たんぱく食を摂りましょう。タバコを吸っている人は禁煙に努めてください。高血圧や糖尿病などの生活習慣病がある人は、医療機関を受診してきちんと治療をしておくことが大切です。



また、CKD の予防には血圧の管理と尿検査が重要になります。家庭血圧計や尿試験紙も市販されていますので、普段から、家庭でもこまめに血圧をチェッ

クし、定期的に尿検査をすることをお勧めします。



#### 紹介基準

次のいずれかに1つでも該当す

る場合は、腎臓診療医に紹介し、連携して診断する。

## 腎臓診療医紹介基準

eGFR 値による紹介基準		* eGFR 値=ml/min/1.73 m <sup>2</sup>
①	40 歳未満	60 未満
②	40 歳～69 歳	50 未満
③	70 歳以上	40 未満
④	3 ヶ月以内に、30%以上の eGFR の低下	
タンパク尿による紹介基準		
⑤	尿タンパク 2+以上、または尿タンパク / 尿クレアチニン比 0.5 以上	
⑥	タンパク尿と血尿がともに陽性(1+以上)	
⑦	糖尿病がある場合は程度を問わずタンパク尿が陽性	