

健康診断などで指摘されることが多い腎臓の機能低下(慢性腎臓病)は、進行すると腎不全に至り、人工透析や腎移植を必要とします。また、慢性腎臓病は糖尿病や高血圧などの生活習慣病と関連しており、心血管疾患(心筋梗塞や脳卒中)の発症にも関与しているため、腎臓病をできるだけ早く発見し、対処することが重要です。採血検査で糸球体濾過量 (eGFR) が 60 ml/分/1.73 m² 未満 であったり、尿たんぱくが陽性である場合はご相談ください。

目標：現在の腎機能を保つ。悪化を防ぐことが大事。

※ 慢性腎臓病の方は心筋梗塞や脳梗塞などが発症しやすいため、その予防も重要。

大事なこと

- ✓ まずは腎機能をチェックする（健診等で指摘された場合に放置しない）。
- ✓ 腎臓機能が低下している原因を調べる。
- ✓ 腎臓の疾患が原因の場合はその治療を行う。生活習慣病が原因の場合は生活習慣病の治療を行う。
- ✓ 腎機能低下の程度を評価して、腎機能低下の増悪を抑えることを目標とする。
- ✓ 内服薬での治療に加え、食事改善(減塩、低蛋白)、肥満解消、適度な運動、節酒、禁煙を行う。
- ✓ 慢性腎臓病には心血管系の病気(心筋梗塞、脳卒中など)が合併しやすいので定期的に検査を行う。

- ・慢性腎臓病は日本で 1330 万人と推測されている(CKD 診療ガイドライン 2018 より)
- ・透析をしている方は約 33 万人 (2016 年)。
- ・高齢になるにつれ慢性腎臓病のリスクが高くなる。
- ・慢性腎臓病にかかると心臓や血管の病気(心筋梗塞や脳卒中)をおこす危険性が約 3 倍も高くなる。

慢性腎臓病 の原因

- ① 腎臓自体の病気：慢性糸球体腎炎、多発性嚢胞腎、慢性腎盂腎炎、間質性腎炎 など。
- ② その他の原因：糖尿病（糖尿病性腎症）、高血圧（腎硬化症）などの生活習慣病。

※ 日本における透析導入の原因疾患の割合：糖尿病性腎症（39.5%）、慢性糸球体腎炎（25.3%）、腎硬化症（12.1%）、多発性嚢胞腎（3.7%）、慢性腎盂腎炎・間質性腎炎（0.8%）（2020 年）

慢性腎臓病 の場合に必要な検査

- ① 腎臓疾患の有無を検索：採血検査、尿検査、腹部超音波検査、CT 検査
- ② 合併する動脈硬化を引き起こす疾患の検索：採血検査、尿検査 など
※高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病のチェックが必要。
- ③ 心臓のリスク評価：胸部レントゲン検査、心電図検査、心臓超音波検査、血管 CT 検査
- ④ 動脈硬化の評価：血管超音波検査（頸部・下肢）、足関節上腕血圧比（ABI）、頭部 MRI 検査

慢性腎臓病 の治療

- ① 生活習慣改善(食事改善：減塩・低蛋白、肥満解消、適度な運動、節酒、禁煙。詳しくはご相談下さい)。
- ② 内服薬：腎機能低下に伴う症状や、併存する生活習慣病の治療を行う（状態を診ながら調整します）。