

1 月 腎機能が気になったら

令和 02 年 01 月 01 日



●8 人に 1 人がかかっている慢性腎臓病

腎臓は、背中側の腰のあたりに左右 1 つずつあり、こぶし大でそら豆のような形をしています。

腎臓には、血液中の老廃物を取り除き、尿をつくる働きがあります。

腎臓内に流れ込んだ血液は、糸球体(非常に細い血管が繭状になったもの)と呼ばれる組織によってろ過されます。必要な水分やたんぱく質、糖分などは体内に戻され、老廃物は不要な塩分や水分とともに尿として排出されます。

ところが、血液をろ過する腎臓の働きが低下すると、必要なたんぱく質が尿に出て、排出しなければいけない老廃物が血液中に残ってしまい、腎臓はもちろん、全身に健康障害を引き起こします。

近年、患者数が増加している腎臓病のひとつに「慢性腎臓病」があります。日本では 20 歳以上の約 8 人に 1 人が慢性腎臓病にかかっていると考えられ、新たな国民病といわれています。

慢性腎臓病とは？

慢性腎臓病(CKD)はひとつの病気の名称ではなく、長い年月をかけて腎臓の働きが低下していくさまざまな腎臓病の総称です。メタボリックシンドロームや、糖尿病・高血圧など生活習慣病は慢性腎臓病の大きな危険因子であり、誰もがかかる可能性のある病気です。

●慢性腎臓病のサインに気づこう

慢性腎臓病は、自覚症状がほとんど現れないまま進行するため、健診を受けて腎機能の異常を早期発見することが重要になります。腎臓の働きが低下すると、尿中にたんぱくが出る場合があるため、「尿たんぱく」の検査結果をチェックしましょう。

尿は通常、黄色っぽい澄んだ色をしています。腎臓などに異常があると尿の色が変化します。

さらに、病状がかなり進行すると、全身のむくみや体のだるさなどの症状がみられる場合があります。症状に気づいた場合は、すぐに医療機関を受診することが大切です。

慢性腎臓病の症状

- 尿の色が濁る・泡立ちがある(たんぱく尿※)
- 尿の色が赤い・赤黒い(血尿)
- 全身のむくみ
- だるい・疲れやすい
- 夜中に何回もトイレに行く

※検査結果で(±)～(++)と示される。

慢性腎臓病を治療せずに放置すると、腎臓が機能しなくなる末期腎不全の状態になり、人工透析や腎臓移植が必要になることもあります。また、腎機能が低下すると動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞を引き起こすリスクが高まります。

●腎機能を守る生活習慣

慢性腎臓病の発症には、糖尿病や高血圧、脂質異常症、高尿酸血症、肥満などの生活習慣病が強く関係しています。これらの生活習慣病にかかっている人は、適切な治療を続けましょう。

また、食べ過ぎや塩分のとり過ぎ、運動不足、喫煙といった生活習慣は、生活習慣病や肥満の原因になり、慢性腎臓病の発症につながります。不健康な生活習慣を見直し、慢性腎臓病を予防しましょう。

塩分をとり過ぎない

塩分のとり過ぎは高血圧を招き、腎機能の低下につながります。1日あたりの塩分摂取量は男性 8g 未満、女性 7g 未満、慢性腎臓病や高血圧の人は 6g 未満を目標にしましょう。

食べ過ぎによる肥満に注意

食事のエネルギー量のとり過ぎは肥満につながるため、腹八分目を心がけましょう。肥満は、血糖値を下げるインスリンというホルモンの働きを悪くするため、腎臓病と関係が強い糖尿病対策のためにも、肥満を改善することが大切です。

運動習慣をつくる

適度な運動を習慣的に行うと、血圧や血糖値を下げたり、肥満を解消したりする効果が期待できます。ウォーキングやサイクリング、水泳、軽いジョギング、筋力トレーニングなど、自分にあった継続できる運動を見つけましょう。現在、治療中の人はかかりつけ医の指示に従ってください。

喫煙者は禁煙する

喫煙は動脈硬化を促進し、慢性腎臓病をはじめ、メタボリックシンドロームや生活習慣病の危険因子になります。たばこを吸っている人は、必ず禁煙しましょう。

[腎機能が気になる人の健康レシピはこちら](#)

[監修]東京大学未来ビジョン研究センター

ライフスタイルデザイン研究ユニット客員准教授

医師 医学博士 関谷 剛