

健康 わんだーらんど Wonder Land



健康増進センター広報誌『健康ワンダーランド』です。今回は“慢性腎臓病”について取りあげてみました。

糖尿病よりも怖い？ “慢性腎臓病(CKD)” ってなんだろう？

佐世保中央病院 腎臓内科 部長 中沢 将之



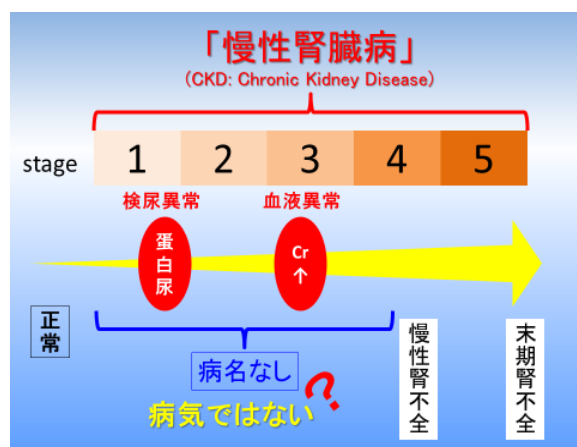
1. はじめに

今や国民病と言われる糖尿病。その患者さんの数は1,000万人を超えていると言われています。しかしそれを超える1,330万人、実に国民の8人に1人が、80歳以上では2人に1人が患っていると言われる病気、それが慢性腎臓病(CKD: Chronic Kidney Disease)です。そして、もしかしたらこの病気は糖尿病よりも怖いものかもしれないことがわかってきました。果たしてこの慢性腎臓病(CKD)とは何か？そしてあなたの腎臓は大丈夫なのか？一緒に考えてみましょう。

2. 腎臓は悪くなくてもわからない

「腸炎ではお腹が痛い」、「脳梗塞では麻痺が残る」などのように病気になるとそれに伴う症状が出るのがほとんどですが、腎臓の病気では多くの場合、かなり進行しないと症状が出てきません。腎臓が“沈黙の臓器”と言われる所以です。自分では病気だとわからないまま進行し、症状が出て気づいたときにはもう遅い。腎臓は一度ダメになってしまったら元に戻りません。だから早いうちに病気を発見するためには、症状がなくても検査を受けることが必要です。一般に何らかの腎臓病になるとまず蛋白尿が出てきます。そしてその量が多いほど、どんどんと腎臓が悪くなり、血液のCr(クレアチニン)値が上がってきます。そこで、健康診断などで定期的に尿・血液検査を行い、異常がないかを確認することが大切です。

しかし、「少し蛋白尿が出ている」、「少しだけCr値が高い」という状態には今まで病名がついていませんでした。“病名がない”ということは“病気ではない”とされてしまいます。そして、いざ病名がつくほど悪くなったときにはもう治療はできない、ということが多く見られたため、少しでも異常がある場合には“慢性腎臓病(CKD)”という病名をつけて病気として扱おうということになりました。それだけではピンからキリまで全て同じ病名になってしまうため、stage 1~5と段階を付けて病気の重さも区別するようにしました。これがCKDの始まりです。



⇒ 次ページへ

3. 腎臓が悪いと脳や心臓の病気にかかりやすい

「腎臓が悪くなったら透析(人工腎臓)が必要になります」と以前は説明していました。しかし最近の報告では、少しでも腎臓が悪いと心筋梗塞や脳卒中にかかりやすくなり、腎臓が悪くなって透析を始める人の数よりも、その前に心臓や脳の病気で亡くなる人の方が圧倒的に多いということがわかりました。さらには高血圧や糖尿病、喫煙などよりも、腎臓の機能が少しでも落ちている方が心臓・脳の病気にかかりやすいという驚くべきデータもあります。「腎臓が悪くなっても透析があるから死にはしない」では、残念ながらありません。少しでも腎臓が悪ければ放っておかないことが大切です。



CKD(慢性腎臓病)が怖い2つの理由とその根拠

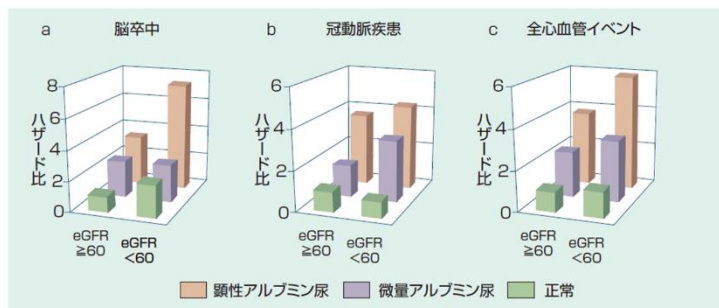


図9 2型糖尿病患者における脳卒中、冠動脈疾患および全心血管イベント発症の相対危険率 (N=1,002, 平均5.2年の追跡)
尿アルブミン正常でeGFR≥60 mL/分/1.73 m²のリスクを1としてハザード比を示す。
(Bouchi R, et al. Hypertens Res 2010; 33: 1298-1304. より引用, 改変)

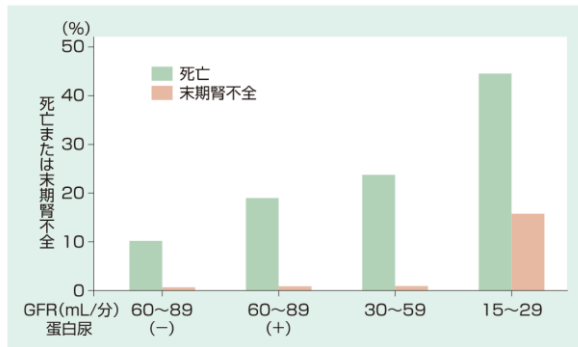


図8 腎機能別にみた死亡率とESKD(移植を含む)発症率(米国の成績)
(Keith DS, et al. Arch Intern Med 2004; 164: 659-663. より引用, 改変)

※腎臓が悪いほど、心臓・血管の病気にかかりやすくなる ※腎臓が透析になる前に死亡する人の方が多い!

4. あなたの腎臓は大丈夫?

では、どうしたらいいのでしょうか? 次の3つのことをしてみましょう。

1) まずは、ご自身の腎臓の状態を知りましょう。お話ししたように腎臓は症状が出にくい臓器ですので、何はともあれ検査です。健康診断を受けましょう。“尿蛋白”が出ていませんか?“Cr”が高く(“eGFR”が低く)なっていませんか?“Cr”というのは老廃物ですが、それがどのくらい溜まっているかで腎機能を計算したのが eGFR(糸球体濾過量)です。

eGFRの正常が100(単位: ml/分/1.73m²)ですので、その数を腎臓の機能の%として見てください。尿蛋白が2+以上、eGFRが45未満、1年でeGFRが5以上の低下、いずれかがあれば今すぐ腎臓病の対策が必要です。

2) 次に、腎臓を悪くする要素がないか確認しましょう。具体的には、高血圧、糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症、肥満、高齢、喫煙、いずれかがあれば腎臓はどんどん悪くなります。ほとんどが生活習慣病の要素になりますが、一つでもなくしていくことで腎臓を守ることにもつなげます。

3) 最後に、あなたに合った対策をしましょう。例えば食事療法でも、必要がないのにやり過ぎてしまうと効果がないばかりか栄養不良になってしまいます。その方々の状況や腎臓の機能に応じて、やるべき対策は異なっています。残念ながら万能な治療法はありません。では皆さんにどんな対策が必要なのか、それをお伝えするのが我々の役目です。腎臓病が疑われたら、ぜひ一度受診してください。そして少しでも皆さんの腎臓を大切に使っていけるよう、一緒に考えましょう。

尿蛋白 2+以上
または
eGFR 45未満
または
eGFR -5以上/年
今すぐ腎臓病の対策が必要です!

高血圧 **糖尿病**
脂質異常症 **タバコ**
肥満 **高尿酸血症**
高齢
腎臓病がどんどん悪くなります!

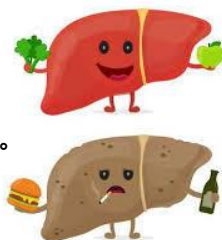
◆ 新たに導入した健診項目“Fib4 index”について



このたび当センターでは、すべての人間ドックコースに血液検査の“Fib4 index”を追加しました。Fib4 index は、肝臓の働きを見るために、血液検査項目のAST (GOT)、ALT (GPT)、血小板数の数値を使用して、肝臓の線維化の程度を数値化するものです。下記の式で計算します。

$$\text{Fib4 index} = \text{年齢} \times \text{AST} / \text{血小板数} \times \sqrt{\text{ALT}}$$

この値が1.30未満であれば肝臓の線維化の可能性が低く、1.30以上で肝臓の線維化の可能性あり、2.67以上で肝臓の線維化の可能性が高いとされています。(NAFLD/NASH治療戦略2020より)



健診受診者でも多く見られる脂肪肝は、肝臓に中性脂肪が蓄積した状態をいいます。原因は、一般的に食べ過ぎや飲み過ぎ、運動不足と言われています。アルコールが原因の場合には、禁酒が治療の基本になりますが、かつて肥満が原因の脂肪肝は、あまり重視されていませんでした。しかし、肥満から生じる脂肪肝の一部が線維化し、肝硬変・肝臓がんへ移行することがわかり、「非アルコール性脂肪肝炎(NASH)」として、近年注目されています。肝臓に関する疾患は、症状が現れにくく、気づいたときには進行してしまっている場合もあります。当センターでは、Fib4 indexを新たに健診項目として加え、より詳しく確認できるようになります。

◆ 健康増進センタースタッフ紹介

新たに仲間入りをしたスタッフをご紹介します。



健診支援課

保健師

いとう えみ
伊藤 恵美

本年4月より健康増進センターに入職しました伊藤恵美です。受診者様から「会えてよかった」「お話できてよかった」と思っただけのような保健指導を目指し、頑張ります。よろしくお願いいたします。



健診支援課

保健師

はまぐち かおり
濱口 佳織

本年4月から健康増進センター勤務となった濱口佳織です。3月に学校を卒業し保健師としての初めてのスタートとなります。受診者のみなさまお一人おひとりの力になれるよう心を込めて丁寧に関っていきたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。

【重要】呼吸機能検査実施中止のお知らせ

日本国内でコロナウイルス感染が蔓延していることを受け、感染拡大防止の一環として、当の間、「呼吸機能検査」を中止とさせていただきます。尚、この検査については、日本人間ドック学会や耳鼻科学会からも感染拡散の機会になる可能性があり、当面の間、中止とすることが推奨されています。検査料金につきましては、減額処理を行い、対応させていただきます。また、再開次第、ご案内させていただきますので、ご希望の際はご遠慮なくお尋ねください。

ご理解、ご協力のほど、何卒よろしくお願いいたします。



佐世保中央病院 健康増進センター 基本理念と基本方針

【基本理念】

受診者の健康を支援し、活力のある地域社会の実現に貢献します。

1. 生活習慣病の早期発見と予防の啓発に努め、健康の維持・増進をサポートします。
2. 検査技術や診断機器の精度向上を常に心がけ、質の高い健康診断を提供します。
3. 健康診断や保健指導を通して、受診者のライフスタイルを考えた継続的な支援を行います。
4. すべてのスタッフが相互に協力・連携して、受診者の皆様に満足いただけるサービスを提供します。
5. 健康診断業務で得られた個人情報の守秘義務と、受診者ご自身の知る権利を遵守します。

健康増進センター 診察担当医

	月	火	水	木	金
午前診察	常勤医 : 中尾・寺園 非常勤医 :	元永・黒田・石嶋			
午後診察	※ 毎日2~3名の医師が担当いたします				
婦人科検診	石丸	石丸	石丸	石丸	石丸

健診に関するご予約・お問い合わせについて

☆健診をご希望の方は、**完全予約制**になっておりますので、健康増進センター窓口にお越しいただくか、お電話およびホームページからのご予約をお願い致します。

○お問い合わせ時間

月～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:00

○休診日 土・日曜日、祝日 8月14日～15日（夏季） 12月30日～1月3日（年末年始）

【健康増進センター直通】

電話番号 (0956)33-5335 FAX番号(0956)33-5336

メールアドレス sch-kenkoh@hakujujikai.or.jp

右のQRコードをご登録してアクセスいただければ
当施設ホームページから人間ドックのご予約ができます。



編集後記

コロナウイルスの蔓延に伴い、様々な環境変化や行動制限等でストレスが溜まりやすい状況にあるかとお察しします。ご自身の健康管理には充分ご注意ください。今回は、慢性腎臓病について、専門医師より報告させていただきました。ご参考いただければ幸いです。



健康ワンダーランドの次回発行は、本年7月頃を予定しています。どうぞご期待ください。