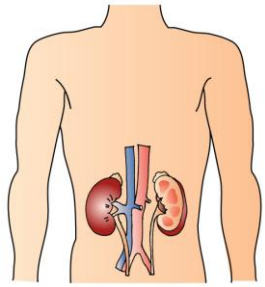


腎臓のはたらき

「肝腎要(かんじんかなめ)」の言葉通り、腎臓は重要な臓器です。

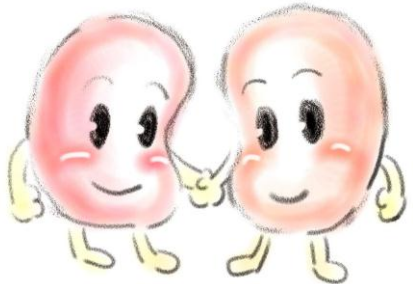
腎臓の主な働きは3つ

- 1.血液をきれいにする。
- 2.体内環境のバランスを保つ。
- 3.血液をつくるホルモンや血圧を調節するホルモンを分泌する。



腎臓病とは

腎臓病は、その名の通り腎臓のはたらきが悪くなる病気です。



一度失われた腎臓の機能は、多くの場合は回復することがなく、慢性の腎不全となります(一部例外があります)。

さらに腎不全が進行すると、体の中に老廃物がたまり、尿毒症の症状が現れます。この老廃物を取り除くためには、腹膜透析(PD)や血液透析(HD)といった透析療法、あるいは移植といった何らかの腎代替療法が必要になります。

⇒尿毒症とは？

尿毒症はさまざまな症状があらわれます

- 頭痛
- イライラ感
- 手足のしびれ
- 皮膚のかゆみ
- むくみ
- 食欲不振
- 出血しやすい
- 心不全

どのような症状があるの？

腎臓病の自覚症状は、病状がかなり悪化しないと現れませんが、気づきやすいのは、尿の異常とむくみです。



*特にむくみがあらわれやすい体の部位は、顔・足・手・陰部・内臓(心臓の周囲、肝臓、肺、胃や腸)

*腎臓病になると水分や塩分の排出がうまく行われなくなるので、体液の量が増え高血圧になります。

*痛みと発熱
腎臓病では、痛みがあらわれることはほとんどありません。ただし、感染や炎症を起こした場合、腎炎などで痛みを、腎盂炎などで発熱を伴うこともあります。



あなたの腎臓は大丈夫？

なかなか症状が現れず、自覚しにくいこともCKD(慢性腎臓病)の特徴のひとつです。そこで重要となってくるのが、健康診断による定期的な検査、また、日常的な体調管理の中で異変に気づくことです。

- 健康診断の尿検査の項目で異常を指摘されたことがある
- おしっこの色が変わったことがある
- おしっこが泡立っていると感じる
- 夜間に何度もトイレに行く
- 顔色が悪いと言われることがある
- 疲れやすい、疲れが抜けない、息切れがする
- 靴や指輪がきつくなった、むくみを感じる

こんな症状ありませんか？

ひとつでも当てはまるひとは**要注意!** 病院で検査を受けるようにしましょう



腎臓病を早期に発見するには

腎臓病は、初期のころには自覚症状が出ないため、早期に発見するには検査が欠かせません。気になる人は、年に1~2回ほどの定期検診を受けるようにしましょう。

腎臓の検査では、尿検査と血圧測定、採血検査が基本となっています。

検尿

検尿では、尿にたんぱくや糖、血液が混じっていないかを調べていきます。



血圧

高血圧かそれに近い数値になっている場合は、腎臓病以外にも脳出血、脳梗塞、心不全などの病気になるリスクがあります。



採血

腎臓のはたらきを調べることができます。



【血圧分類】

至適血圧	最高血圧値：120mmHg 未満 最低血圧値：80mmHg 未満
正常血圧	最高血圧値：130mmHg 未満 最低血圧値：85mmHg 未満
高血圧	最高血圧値：140mmHg 以上 最低血圧値：90mmHg 以上

【血液検査】

《血清クレアチニン値》

この値が高くなっているときは、腎臓のろ過や排泄がうまくいっていないと判断できます。

《推算糸球体ろ過量 (eGFR)》

腎臓にどれくらい老廃物を排出する能力があるかを示しており、この値が低いほど腎臓のはたらきが悪いということになります。

★最近、「新たな国民病」としてCKD(慢性腎臓病)という言葉聞いたことはありませんか？



CKDは様々な種類がある腎臓病の総称で、患者さんにとっても、医療者にとっても腎臓病を分かりやすいものにしようという新しい動きです。

CKDとは・・・

下記のいずれか、または両方が3ヵ月以上続いている状態。

腎機能の低下
糸球体濾過量(GFR)が60ml/分/1.73m²未満。



腎障害
たんぱく尿などの尿異常をはじめ、画像診断や血液検査、病理所見で腎障害が明らかな状態。

(日本腎臓学会:「CKD診療ガイド」より)

こんにちは、保健師です！

3月の退院指導介入患者数は27名。指導件数の多い疾患は1位 心不全、2位 糖尿病、3位 腎臓病でした。自分たちで作成したパンフレットを抱えて外来や入院の方の指導をさせて頂いています。

今回のテーマは、指導ランキング上位を常に占めている腎臓病です。チェックリストにひとつでも気になることがある場合は、早めの受診をおすすめします。

eGFR値	G1 90以上	G2 89~60	G3a 59~45	G3b 44~30	G4 29~15	G5 15未満
腎臓のはたらきの程度	正常	軽度低下	軽度~中等度低下	中等度~高度低下	高度低下	末期腎不全
治療の目安		生活改善	食事療法・薬物療法		透析・移植について考える	透析・移植の準備

健康だより

Vol. 62

2013

4月号



知って・こわくない腎臓病 “知って”編

医療法人青仁会 池田病院
地域連携室 保健師 徳田・救仁郷
〒893-0024 鹿児島県鹿屋市下祓川町1830
電話 0994-43-3434 内線(1271)