



沈黙の臓器に迫る危機！ ご用心、慢性腎臓病への警告

HbA1c（ヘモグロビン・エーワンシー）過去1カ月間の血糖コントロール状態）、LDLコレステロール（悪玉コレステロール値）、最高血圧の異常は①脳卒中②心臓病③慢性腎臓病—という3大生活習慣病の重大な原因。前回2月号では、血糖値の高い人が市民の65%にも達している（特定健診受診者のまとめ）という実態をお知らせしました。中でも高血圧は、腎臓病の発症危険リスクと大きく関わっています。

慢性腎臓病は「①尿検査などで腎臓に明らかな障害が認められる（尿たんぱくの検出など）②腎臓の機能（GFR）糸球体（しきゅうたい）（GFRが健康な人の60%未満に低下している状態—のいずれか、あるいは両方が3カ月間以上続く場合」と定義されています。

恐ろしいのは、症状が進行しないと自覚症状が表れないこと。実際に症状が表れるのは「腎機能が30%未満（GFR 30%未満）に低下してから」といわれています。

人工透析療法をしなければいけないほど悪化するまで気がつかないこともあります。

主な症状は、高血圧、むくみ、貧血、だるさ、食欲低下、吐き気などがあります。

「主犯」は高血圧

腎臓は血液中の老廃物を排出（尿をつくる）、体内の水分量の調節などを行っている重要な臓器です。糸球体という毛細血管のかたまりが多数あり、そこで血液をろ過してきれいにし、老廃物を尿として体外に排出します。

毛細血管は人間の髪の毛ほどの太さです。毛細血管にかかる血圧はどんな人も一定に調節されています。

血圧にすると15 mmHg（ミリメートル・エイチジー）です。老廃物を運んできた血液が糸球体の毛細血管を通るまでに、一定の圧力まで体内で血圧を下げなければなりません。

通常、腕で測る血圧は、健康な人で「120」前後（収縮血圧）。ですから血圧が高い人ほど負担が大きくなってしまいます。

血圧が高くなると血管の傷みが進み、腎機能が低下します。腎機能が低下して血圧の調節が十分にできなくなると、さらに高血圧を引き起こし、悪循環になります。

特定健診受診者501人（昨年4〜12月）の健診データでは、尿たんぱくが見られた人は73人。GFRは97人。両方の重なりがある人は19人でした。

一概に慢性腎臓病であるとはいえないませんが、血糖・血圧・コレステロール値が高く、肥満、喫煙習慣がある人は要注意です。

「家族に慢性腎臓病の人がいる」「消炎鎮痛薬（痛み止め）を常用している」「尿路の病気がある人」、また高齢者も注意が必要です。

腎機能は加齢とともに低下します。個人差はありますが、30歳ごろを100%として、1歳年をとるごとに

約1%ずつ低下していくと考えられています。

おいしい食べ物、お酒の飲み過ぎが引き金

普段の生活でなにに気をつければよいのでしょうか？ 食べ過ぎ、飲み過ぎはもちろんのこと、特に注意しなければならぬのは、塩分とたんぱく質の摂り過ぎです。

塩分の摂り過ぎはのどが乾いて水を多く飲んでしまうため水分を呼び、血液量が増えて血圧を上げてしまいます。

たんぱく質は代謝される時に老廃物が出るため、摂り過ぎると血液にたまり、腎臓に負担をかけてしまいます。

腎機能異常の始まりは、尿の異常。これは自分で気づくことができます。朝起きてすぐの早朝第一尿の色、泡立ちを確認しましょう。

茶色、赤ワイン色の尿、30秒間以上経過しても泡立ちが消えない場合は医療機関での受診が必要です。年に一度は健診を受け、血管病を予防しましょう！