

自分の腎臓を守るためにできること① ～慢性腎臓病と生活習慣の関係～

自治医科大学附属病院 管理栄養士 川畑奈緒

はじめに

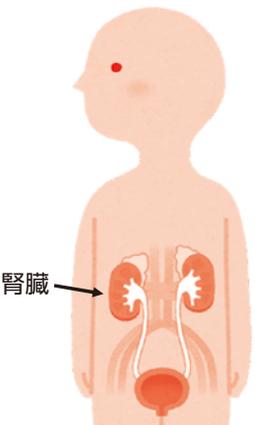
腎臓は「沈黙の臓器」と言われ、自覚症状が乏しく、症状を自覚した時には、慢性腎臓病（Chronic Kidney Disease、以下CKDと略します）が既に進行しているというケースも少なくありません。そして、CKDが進行し腎臓の働きが弱っていくと透析が必要になるだけでなく、心筋梗塞、脳卒中などの合併症や死亡の危険性が高くなります。今回は、CKDについて一緒に勉強しましょう。



1. 腎臓と腎臓の働き

腎臓は、腰の辺りに位置するソラマメのような形をした、にぎりこぶし程の大きさ（約150g）の臓器で、左右に1つずつあります（図1）。血液をろ過して、体の中の不要な水分や老廃物を尿として体の外へ排出しています。

この働き以外に、血圧の調整、ナトリウムやカリウム、カルシウムなどのミネラルバランスの維持、酸性とアルカリ性のバランスの調整を行い、さらに赤血球を作るホルモンの分泌、健康な骨のために重要なビタミンDの活性化を行うなど、多くの役割があります。



腎臓の働き

- ・血液中の老廃物を除去する
- ・体内環境（ミネラル、酸性とアルカリ性）のバランスを保つ
- ・血圧を調整する
- ・血液（赤血球）をつくるホルモンを分泌する
- ・ビタミンDを活性化し健康な骨をつくる

図1. 腎臓と腎臓の働き

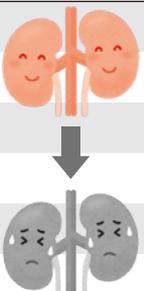
2. CKDとは？

CKDは、何らかの原因によって腎臓の機能が低下する病気です。CKDの患者さんは、わが国では1,330万人（20歳以上の8人に1人）いると考えられています。腎臓の働きが健康な人の60%未満に低下する（eGFR*が60ml/分/1.73m²未満）か、あるいはたんぱく尿（尿中にたんぱく質が漏れ出る）といった腎臓の異常が、3か月以上続いた場合に診断されます。

腎臓病には、病期分類という重症度を表すステージ（表1）の概念があります。健康診断やかかりつけ医での検査結果から、自分の腎臓がどのステージかを理解して、自分の腎臓を守りましょう。

*estimated Glomerular Filtration Rateの略で、腎臓の機能を表す指標である推算糸球体ろ過量のこと。年齢、性別、血清クレアチニン値を用いて計算し、腎臓のなかにある糸球体（毛細血管の集合体）が1分間にどれくらいの血液をろ過して尿を作れるかを示しています。

■表1 CKDと病期分類

GFR（糸球体ろ過量）に基づく区分	重症度の説明	進行度による分類 GFR (ml/分/1.73m ²)	残された腎臓の働き
G1	正常または高値	90以上	
G2	正常または軽度低下	60～89	
G3a	軽度～中程度低下	45～59	
G3b	中程度～高度低下	30～44	
G4	高度低下	15～29	
G5	末期腎不全	15未満	



日本腎臓学会編
「CKD診療ガイド2012」
より一部改編

3. 腎機能が低下すると？

腎臓の機能が低下すると、体に水や老廃物がたまることによる体の不調が起き、ミネラルなどのバランスが保てなくなり、貧血になりやすくなります。腎臓の機能がほとんどなくなると、自分自身の力で尿を作ること、ミネラルなどのバランスを維持することができなくなるので、血液透析や腹膜透析、腎移植などの腎機能を代替する治療法が必要になります。