

腎臓のはたらきが慢性的に低下する病気で、日本の成人の8人に1人（1,330万人）いると推計されており、**新たな国民病**とされています。腎臓の働き（GFR）が健康な人の60%以下に低下するか、あるいは**たんぱく尿が出る**といった腎臓の異常が続く状態をいいます。

◆腎臓の働きを示す検査

☆血液検査

クレアチニン：筋肉がエネルギーを作るときに出る蛋白の一種です。通常糸球体でろ過され、尿に排出されますが、腎臓の機能が低下していると血中量が増えます。

GFR（糸球体ろ過量）：糸球体で作られる原尿の推算量を示し、年齢、性別、クレアチニン値から算出します。

GFRの数字が小さいほど腎臓の働きが低下していると考えます。
健康な人の**GFRは 100mL/分/1.73 m²前後**です。

☆尿検査

たんぱく尿：尿に含まれる蛋白の量で、糸球体や尿細管に異常があると増える傾向があります。（健康な人でも1日100mgほどのたんぱく質が尿に含まれています。）

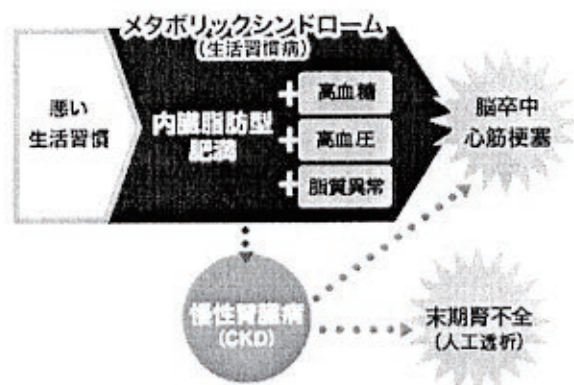
☆**画像検査、病理検査**などがあります。

◆症状

初期には自覚症状がほとんどありません。夜間尿、むくみ、貧血、息切れ、だるさ、食欲不振などの症状が自覚される時は、すでに進行している可能性があります。

◆腎臓病を悪化させないために

生活習慣病（高血圧や糖尿病など）やメタボリックシンドロームとの関係とも深く、誰もがかかる可能性がある病気です。**メタボリックシンドローム**の症状である「高血圧」「高血糖」「脂質異常」は腎臓の働きを低下させる要因です。つまり、メタボリックシンドロームの人は**慢性腎臓病(CKD)**にもなりやすいといわれています。



CKDがあると脳卒中や心筋梗塞など心血管病発

症リスクが高まり、進行すると腎不全を併発し最終的には透析や腎移植が必要になります。

☆**生活習慣の改善**：喫煙 飲酒 運動不足 不規則な生活

☆**食事療法**

- ・ **良質なたんぱく質の摂取**：たんぱく質を多く取りすぎると、たんぱく尿が増えて腎臓に負担となります。
- ・ **減塩**：食塩は血圧を上げ、さらにたんぱく尿を増やし腎臓の働きを低下させます。
- ・ **カリウム制限**（生野菜 豆類 アボカド パナナなど）：腎臓の機能が悪くなると体内のカリウムが尿中に排泄されず、血液中に残ってしまい心臓に負担がかかります。

☆**薬物療法**

◎**血圧管理、貧血改善、脂質代謝管理 糖代謝管理**などを総合的に行うことが必要です。**機能が低下した腎臓はもとは戻りません。定期的に健康診断を受けて予防に努めることが大切です。**