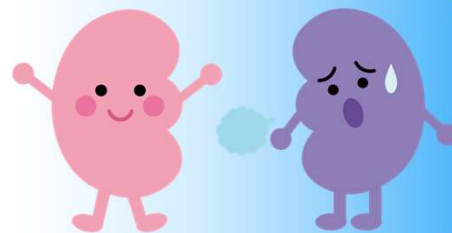


あなたの腎臓は大丈夫？

慢性腎臓病の早期発見と対策



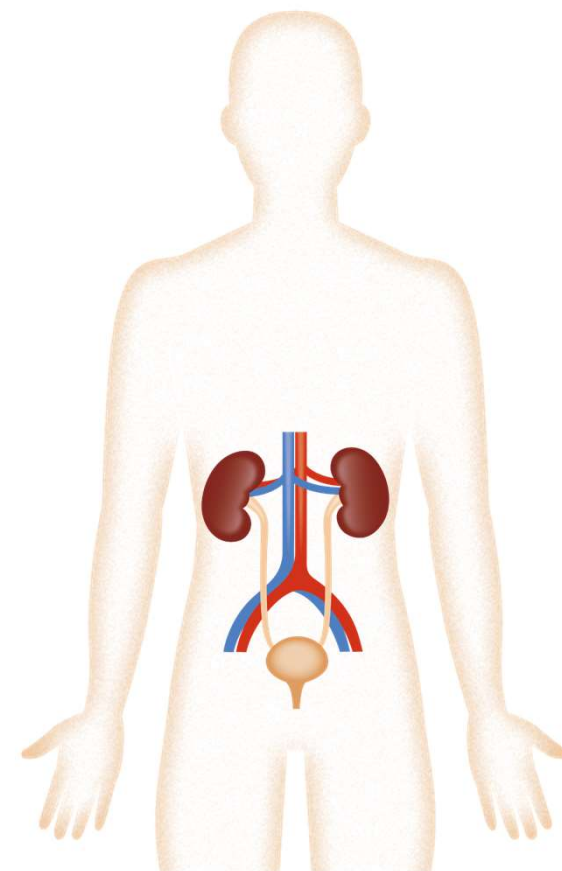
## 腎臓ってどんな臓器？

---

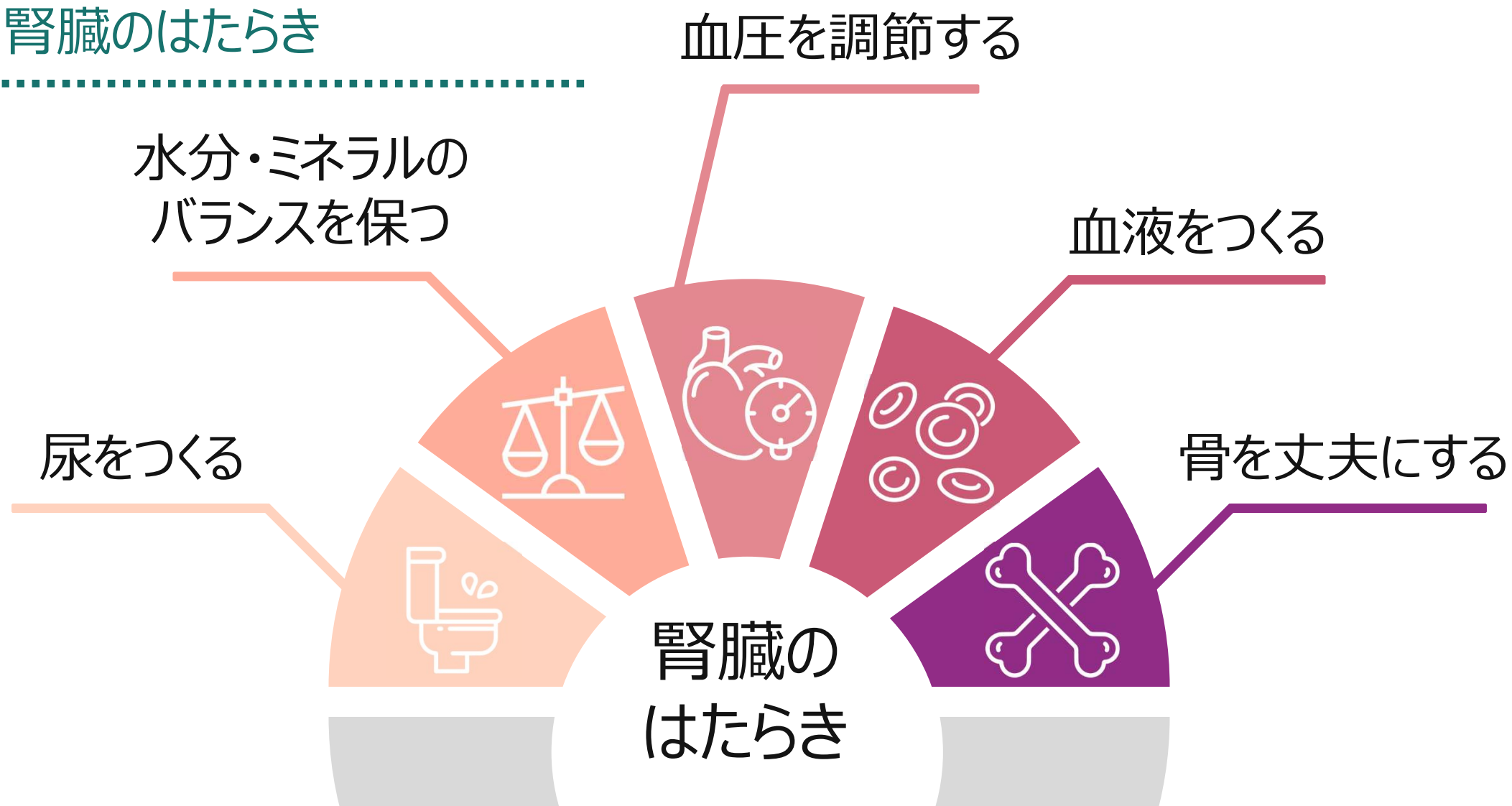
尿をつくって余分な水分や  
老廃物を体の外に出します



腎臓は背中側の腰の上あたりに  
背骨を挟んで左右に1個ずつあります



## 腎臓のはたらき



まんせいじんぞうびょう

## 慢性腎臓病とは？

- ✓ 腎臓のはたらきがなんらかの原因で慢性的に低下していく状態の総称
- ✓ 英語の頭文字をとってシーケーディーCKD（Chronic Kidney Disease）ともいいます



3か月以上にわたって

- ✓ 腎臓のはたらきが60%未満
- ✓ タンパク尿など尿の異常がある
- ✓ 画像検査で異常がある

まんせいじんぞうびょう

## 慢性腎臓病とは？

---

- ✓ 日本における患者数は約2,000万人で成人のおよそ5人に1人と推計され、新たな国民病ともいわれています
- ✓ 個人差はありますが、慢性腎臓病は徐々に進行していく特徴があり、放っておくと将来、腎不全治療（透析療法や腎臓移植）が必要となる可能性があります
- ✓ さらに、慢性腎臓病があると心筋梗塞や脳卒中を発症しやすくなることもわかっています

## 慢性腎臓病の原因

糖尿病



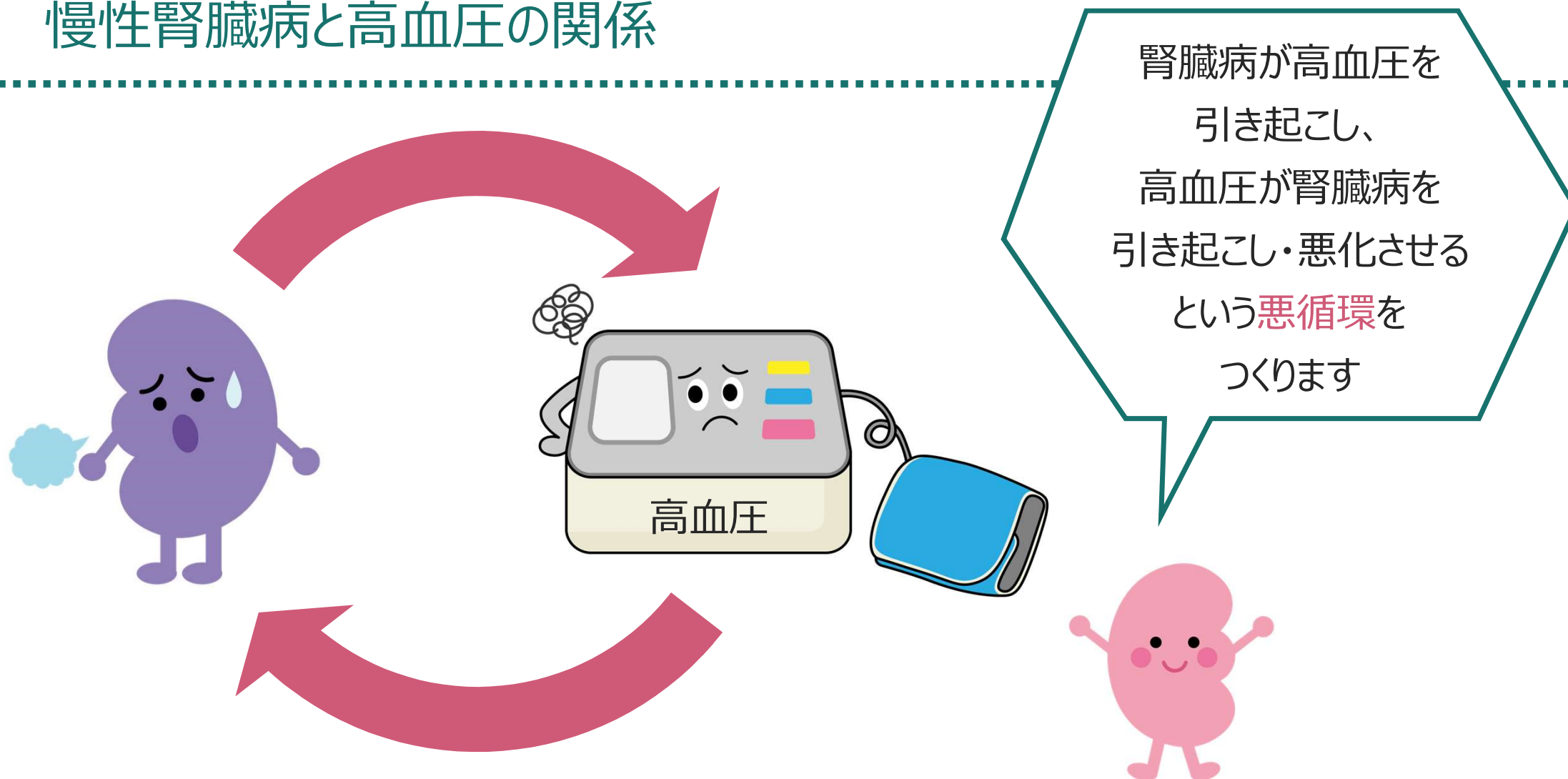
高血圧

腎炎

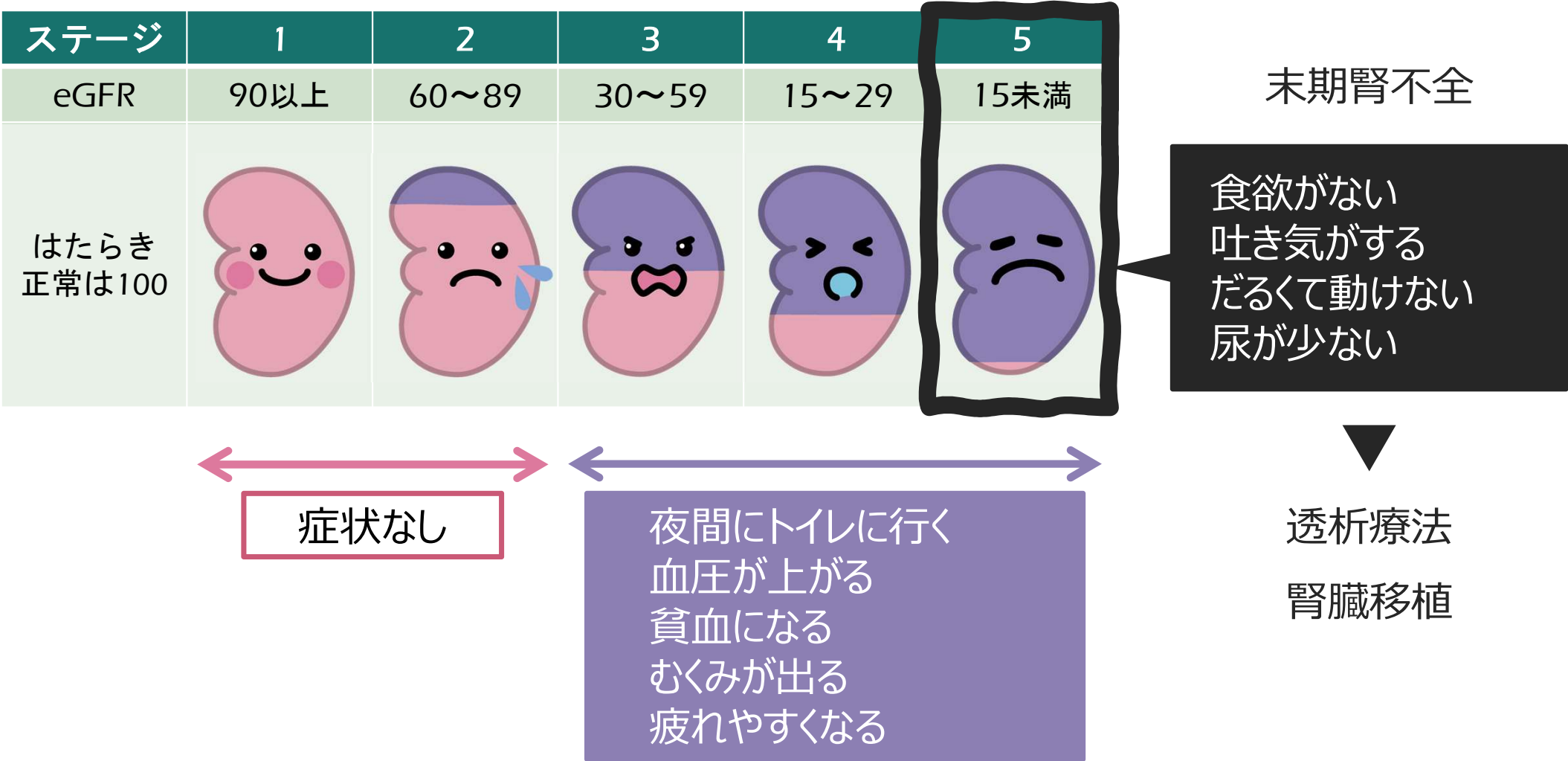
肥満  
感染症  
喫煙  
薬剤  
泌尿器科疾患

動脈硬化  
加齢  
遺伝性疾患

## 慢性腎臓病と高血圧の関係



慢性腎臓病のステージと症状



## 慢性腎臓病の検査：血液検査

---

### クレアチニン

- ✓ 筋肉を動かすためのエネルギーを使ったときに出てくる老廃物の一つ
- ✓ 尿として排出され、腎臓のはたらきが低下すると体内に蓄積する
- ✓ 筋肉量に影響されるため、男性と女性で基準値に差がある
- ✓ 健康診断でも測定

### eGFR（読み：イージーエフアール）

- ✓ 腎臓のはたらき（濾過能力）を示す
- ✓ クレアチニン・年齢・性別から計算
- ✓ 若い人の正常値はおおよそ100（mL/分）



## 慢性腎臓病の検査：尿検査

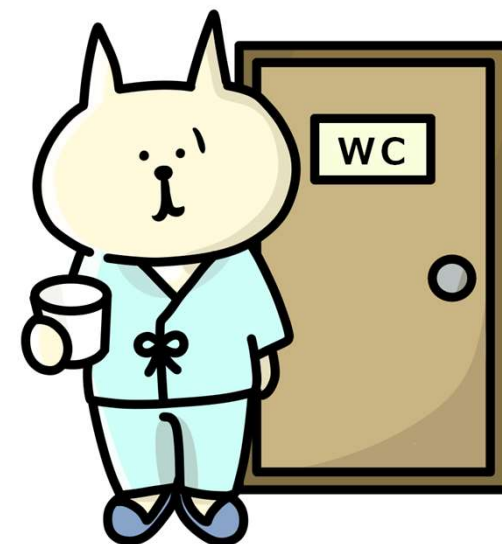
---

### タンパク尿

- ✓ 腎臓に障害があると、タンパク質が尿へ漏れ出して陽性（+）になる
- ✓ 続く場合には精査が必要

### 血尿・尿潜血

- ✓ 尿に血が混ざっていると陽性（+）になる
- ✓ 腎臓だけでなく、尿管や膀胱から出血している場合にも陽性になる
- ✓ 陽性の場合には「尿沈渣」という顕微鏡を使って成分を詳しく調べる検査を行う



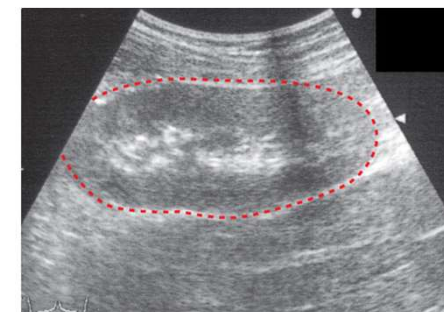
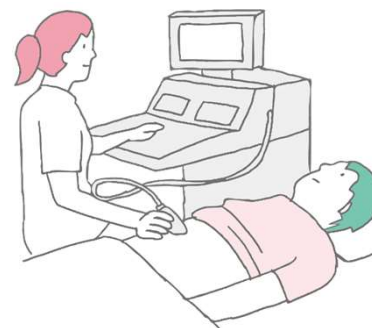
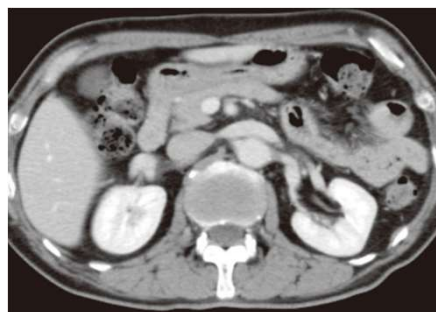
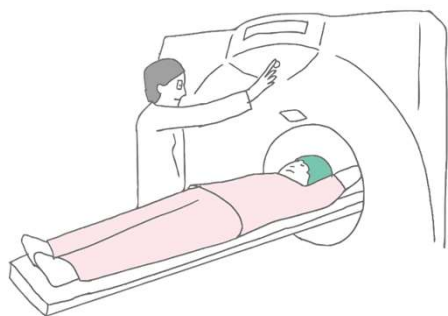
## 慢性腎臓病の検査：画像検査

---

### CT検査

### 腹部超音波検査（腹部エコー検査）

- ✓ 機械を使って体内の画像を映し出すもので、腎臓の形や大きさに異常がないか、腫瘍や結石がないかなどを調べる

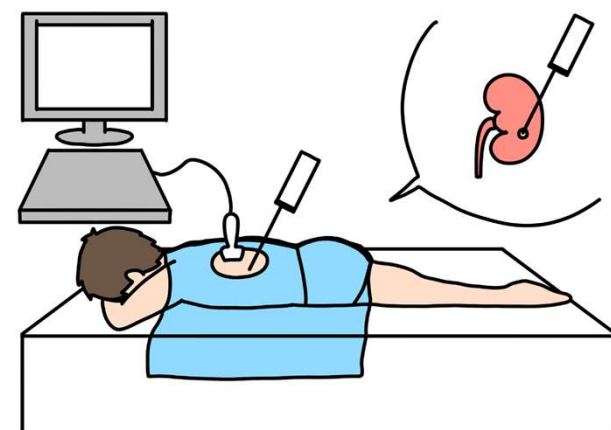
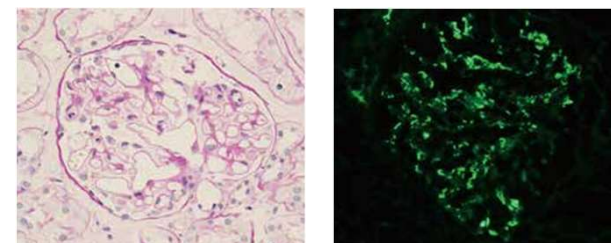


## 慢性腎臓病の検査：組織を採取する検査

---

### 腎生検

- ✓ 腎臓の組織の一部を採取して顕微鏡でみるもので、正確な診断や治療法の決定に役立つ
- ✓ 入院が必要で、腎臓内科の医師により実施



## 慢性腎臓病の検査：早期発見 ①

---

早期発見がなぜ大事なのか

- ✓ 慢性腎臓病の最終段階では、透析療法や腎臓移植が必要になる
- ✓ 初期～中期には自覚症状がないため、気づかないうちに進行する
- ✓ 早期に治療することによって進行を遅らせたり、心筋梗塞や脳卒中などの発症を減らせる



## 慢性腎臓病の検査：早期発見 ②

---

早期発見するには

定期的な健康診断や検査を受けることが重要

- ✓ まずは血液検査、尿検査
- ✓ eGFRのみが異常値の場合、年齢相応の変化の場合もある
- ✓ 糖尿病の場合にはかかりつけで「アルブミン尿」を調べる



## 慢性腎臓病の検査：すでに腎機能が低下していることが判っている場合

---

### 慢性腎臓病の原因を知りましょう

「糖尿病関連腎臓病」「高血圧性腎硬化症」「IgA腎症」などがある

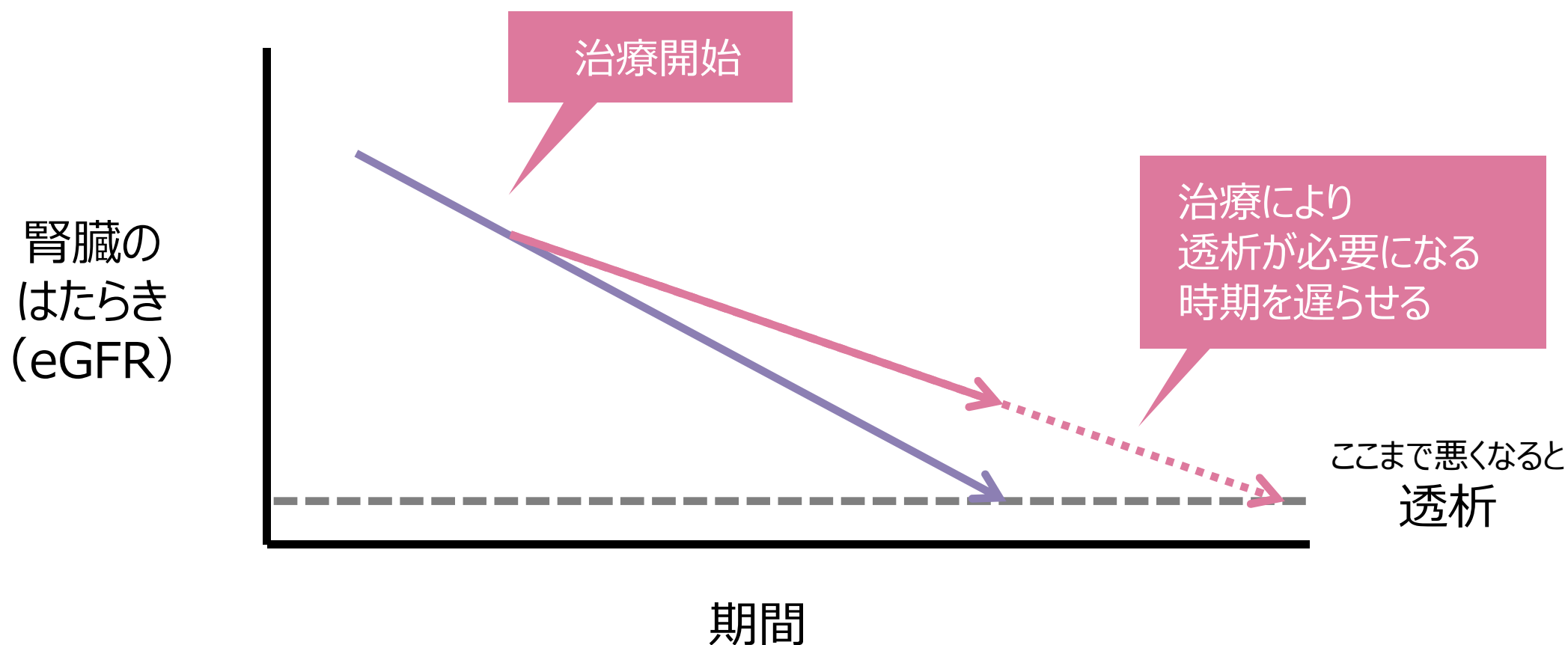
- ✓ まずはかかりつけ医に相談
- ✓ 専門医による診断や治療が必要か判断

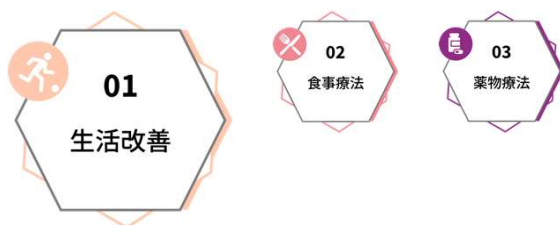
### 慢性腎臓病の進行について知りましょう

- ✓ 腎臓のはたらきが低下する速度には個人差がある
- ✓ 将来的に透析療法が必要になりそうかを判断



## 慢性腎臓病は進行性の病気





慢性腎臓病の発症と重症化には生活習慣が関わっています

- ✓ 適正体重の維持
- ✓ 禁煙
- ✓ 適度な運動
- ✓ 感染予防
- ✓ 過度の飲酒を避ける
- ✓ 十分な睡眠とストレス管理





食事療法の内容は人によって異なります

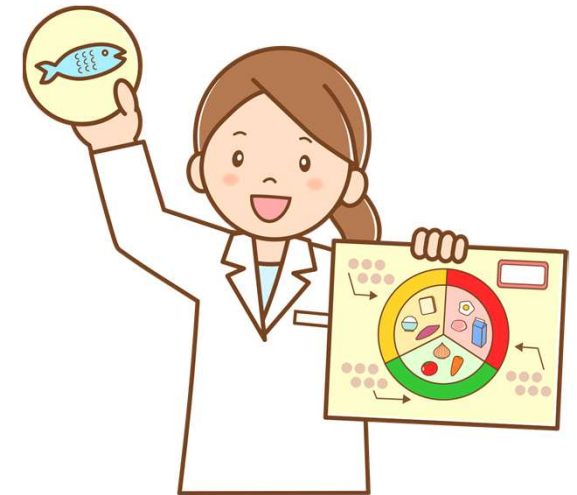
✓ 減塩（1日6グラム未満）

血圧管理とタンパク尿の減少に効果

腎臓病の進行予防や心臓病・脳卒中の発症抑制

✓ たんぱく質の制限（状態に応じて）

✓ カリウムの制限（状態に応じて）





01

生活改善



02

食事療法



03

薬物療法

血圧

脂質

尿酸

貧血

利尿薬

**SGLT2阻害薬**などの新薬を使うこともあります糖尿病の場合は血糖の管理も重要です



## Q 01 クレアチニンは下がりますか？ 腎臓は治りますか？

---

残念ながら、一度低下した腎機能を完全に元に戻すことは難しく、  
クレアチニン値を下げる特效薬はありません

しかし、適切な治療と生活習慣の改善により、進行を遅らせたり、場合によっては安定させることができます

※急性腎障害や一部の腎炎など回復する病気もあります

## 02 遺伝しますか？

---

多くの場合、慢性腎臓病は直接的には遺伝しません

一部の慢性腎臓病には遺伝性の病気があります（多発性嚢胞腎など）

ただし、高血圧や糖尿病などの腎臓病の危険因子となる体質が親から子に受け継がれることはあるため、血縁者に慢性腎臓病の方がいる場合には注意が必要です

## Q 03 子供が尿検査で異常がありました

---

まずは過度に心配しないでください

一時的な異常や偽陽性（問題ないが検査のみ陽性）の可能性があります

再検査を受け、異常が続く場合は精密検査を受けましょう

定期的な経過観察が重要です

## Q 04 水分はたくさん摂った方がいいですか？何を飲めばいいですか？

---

基本的には特に意識しなくて良いですが、  
飲水量が少ない場合は腎臓病が悪化する可能性があります

その一方で、むくんでいたり心臓病があったりする場合には飲水量に  
制限が必要となる場合があります

水やカフェインを含まないお茶（麦茶など）が推奨されます  
スポーツドリンクは塩分と糖分を含むため推奨されません



## 05 むくみに対してはバナナがいいと聞きました

---

バナナなどの果物や生野菜にはカリウムが多く含まれます  
腎臓病の初期には血圧管理のためにカリウムを十分摂取した方が  
良い場合があります

一方で、腎臓病が進んでくるとカリウムが体に溜まりやすくなるので、  
制限が必要になる場合があります

他の薬との飲み合わせによっても多めに摂取すべきか制限すべきかが  
変わります！

## 06 高血圧の基準は変わったのですか？

---

高血圧の診断基準は140/90 mmHg以上のままで変更はありません

2024年4月から、特定健診における受診勧奨基準が変更され、  
160/100 mmHg以上の場合に「すぐに医療機関の受診を」と勧めるようになりました

140/90 mmHg～160/100 mmHg未満の場合は「生活習慣を改善する努力をした上で、数値が改善しないなら医療機関の受診を」と勧めています

## 07 調子が悪いときにも薬は飲んだ方がいいですか？

---

発熱や下痢、嘔吐がある場合には、  
脱水や過度の血圧低下を引き起こし腎臓病を悪化させる可能性があるため、  
血圧の薬や利尿薬の服用について医師に相談してください  
(普段から体調不良の際の対応を相談しておくのがより良いです)

SGLT2阻害薬などの新薬についても一時中止する方が良い場合があります



## 08 歯医者さんで抗生物質をもらいました

---

抗生物質を含め、一部の薬は腎臓から排泄されます  
腎臓のはたらきが低下している場合、薬の濃度が高くなりすぎてしまう恐れがあります

この場合、副作用が出やすくなったり腎臓病を悪化させる可能性があります

慢性腎臓病の場合はそのことを医師・歯科医師にお伝えください

## Q 09 痛み止めの薬は腎臓に悪いのですか？

---

一部の痛み止めにおいては、腎臓のはたらきが低下している場合、腎臓の血流を悪くして腎臓病を悪化させる可能性があります

痛みは耐えがたいことなので一律に禁止はしませんが、医師の指示に従い、必要最小限の使用にとどめましょう

尿量が減ったりむくんできた場合には相談を！

定期的に腎機能の検査を受けることも重要です



## 10 ●●●●というサプリメントが腎臓に良いと聞きました

---

腎臓のはたらきを確実に改善させるサプリメントは、現時点では存在しないと考えられています

一部のサプリメントには、腎臓に悪影響を与える成分が含まれている可能性があります

サプリメントの使用を検討する場合は、必ず主治医に相談し、定期的な検査を受けながら慎重に判断することが大切です

## まとめ



### ✓ 定期的な健康診断を受けましょう

血液検査と尿検査で早期発見が可能です 症状がなくても油断しないでください



### ✓ 生活習慣の改善に取り組みましょう

減塩、禁煙、適度な運動、適正体重の維持が重要です



### ✓ 血圧を管理しましょう

高血圧は慢性腎臓病の主な原因です 糖尿病があれば血糖値の管理も



### ✓ 薬の使い方には注意しましょう

腎臓に負担をかける薬もあります 体調不良時の対応も重要です

