生活習慣の改善で健康な体に

健康医療ナビ　なるほど！知っ得

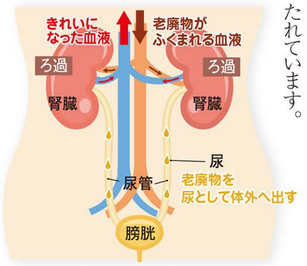
腎臓を守ろう

私たちの生命を維持するために大切な働きをしている「腎臓」。機能が低下していても自覚症状が少なく、気付いたときには病気が進行し、食事制限だけでなく透析や腎移植が必要になる場合も。腎臓に負担をかけないようにするにはどうしたらいいのか、茨城県医師会長の諸岡信裕先生に話を聞きました。

茨城県医師会 会長
諸岡信裕先生

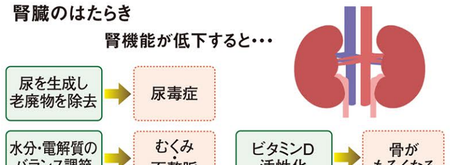
腎臓は血液の影響を受けやすい臓器

血液は全身の細胞に酸素や栄養素を運ぶとともに、老廃物や二酸化炭素を回収して循環しています。全身を巡った血液中の老廃物は腎臓でろ過され、きれいな血液を作って心臓に戻されます。そして、ろ過され不要となった老廃物や余分な水分だけが、尿として体外へ排出されるのです。この働きによって、血液はいつもきれいな状態に保たれています。



ろ過以外にも、体内の水分量や塩分量、血液中の酸性度などのバランスが一定になるよう保っています。また、骨髄で血液を作る働きを助けるホルモンを産出したり、ビタミンDを活性化させ骨を丈夫にしたりする働きもあります。

腎臓は血圧とも密接な関係があります。腎臓は血圧を上げ下げするホルモンを産出し、血圧を適正に調整する働きをしていますが、高血圧により血管に圧力がかかると腎臓内の毛細血管が傷つき、腎臓に大きな負担をかけてしまいます。そのため、余分な水分や塩分が排出できなくなり、血液量は増加して血圧が上昇してしまうのです。



腎機能が低下するとさまざまな臓器に障害も

腎機能が低下し、尿として排出されるはずの老廃物や余分な水分が体内にたまると、食欲不振や吐き気、だるさ、激しい頭痛、動悸が起きてきたり、息苦しさ（進行すると肺に水がたまり呼吸困難に）を感じたりします。

そればかりか、体内の塩分（ナトリウム）のバランスが崩れると、むくみが生じたり、血圧が上昇したりします。カリウムの濃度が上がれば不整脈などを引き起こします。造血ホルモンを作り出せなくなると貧血になり、ビタミンDが活性化されなくなると骨折しやすくなります。このように、腎機能が低下してしまうとさまざまな症状を引き起こしてしまうのです。

腎臓病は糖尿病や高血圧が影響している

腎臓病は血管の病気と関係が深い病気です。「糖尿病」や「高血圧」「脂質異常症」「肥満」など生活習慣病を併せ持つ人が発症しやすく、これらの合併症として命にかかわる心筋梗塞や脳卒中になるリスクも高めてしまいます。

生活習慣病が原因で全身の血管がもろく硬くなってしまうと、腎臓の血管にも動脈硬化が起こります。結果、血管が狭くなり、腎臓へ流れる血液量が減ってしまうので、腎臓の機能も低下してきます。

腎臓病を発症・進行させる危険因子

- 生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満）
- 喫煙
- 高齢（加齢）
- 慢性腎臓病の家族歴
- 過去の健診における尿異常、腎機能の低下、腎機能異常の指摘
- 感染症、尿路結石、膠原病（こうげんびょう）　など

その上、糖尿病で高血糖の状態が続くと血管が傷つきやすくなり、血液のろ過機能の役割をする「糸球体」が障害されてしまいます。これを放置したままにしておくと末期の腎不全になり、最終的には腎臓の機能を人工的に代行する「人工透析」、あるいは「腎臓移植」を受けなければ生命の維持が難しい状態にまでなってしまいます。人工透析に至る原因の一位は「糖尿病性腎臓病」です。

健診で分かる！腎臓の危険信号とは

健康診断では、尿検査と血液検査で腎臓の状態を調べます。

糸球体に障害が起きているかどうか分かるのが尿検査の「尿蛋白」の項目です。結果が陽性（＋）になると、尿の中に漏れ出してはいけない血液中のたんぱく質が漏れ出していることを意味し、糸球体が障害されていることが分かります。

一方、血液検査の「尿素窒素」と「クレアチニン（Cr）」の項目では、腎臓のろ過機能が低下しているかどうか知ることができます。尿素窒素とクレアチニンは、血液中に含まれる老廃物です。通常、尿として排出されますが、腎臓の機能が低下していれば血液中に含まれている濃度が高いという結果になります。

動脈硬化を引き起こす要因の一つが「尿酸」です。腎機能が低下していると尿酸値が高くなることがあります。生活習慣病に深く関連している「血圧」「糖代謝」「脂質代謝」にも注視してください。

尿検査の基準値と腎臓の病気を知る方法

検査項目	正常値	陽性時に疑われる病気
蛋白	－	＋以上は糸球体の障害が疑われる
糖	－	＋以上は糖尿病が疑われる
潜血反応	－	＋以上は腎炎、尿路結石などが疑われる
ウロビリノーゲン	±－	＋以上は肝臓病、－なら胆道閉塞が疑われる
pH	5.0～8.0	アルカリ性の場合は腎盂腎炎、尿道炎などが疑われる

慢性腎臓病（CKD）と診断されたら

慢性腎臓病（CKD）とは、腎臓が少しずつ悪くなってきている状態です。尿検査、血液検査を受けて、「たんぱく尿が出ている」または「糸球体ろ過量（eGFR）の数値が60以下」が3カ月以上続いている場合、慢性腎臓病と診断されます。「eGFR」とは糸球体のろ過量を調べる検査で、数値が60以下の場合、老廃物を排出する能力が低いことを意味しています。「eGFR」検査は健康診断で測定するケースもあります。

慢性腎臓病が進行して「慢性腎不全」になってしまう前に、悪化しないよう病気の進行を抑えていかなくてはなりません。腎機能を健康に保つためには、健康診断などで腎機能の低下に早めに気付いて、医療機関に相談することが大切です。

健康診断で「腎機能が低下している」と分かったら、まずは原因を突き止める必要があります。病気や健康に関することなら何でも相談できる「かかりつけ医」に相談してみましょう。腎臓病の治療は食事、生活の指導（運動も含む）、薬の療法となりますが、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれます。

まずは生活習慣を見直すことが第一歩

腎臓病を予防するには生活習慣を改めること、「食事療法」「運動」「減量」がポイントです。

特に塩分の制限が大事で、1日6g未満を目安に調整します。腎臓が悪い人は塩分の排出機能が低いため、塩分を取り過ぎると余分な水分を体内に溜め込み、体にむくみが生じてきます。減塩することでむくみや高血圧を解消します。減塩を長続きさせるには家族の協力も必要です。

減塩成功のカギ

- 外食を控える
- 素材の旨みを活かす（インスタントのだしより天然だしを使うなど）
- お寿司はネタにしょうゆ
- 塩以外の味を楽しむ（レモン、酢など）
- 香辛料や香味野菜を使う（七味やショウガなど）
- 魚は煮るより焼く

茨城県では県医師会、糖尿病専門医、腎臓専門医が連携して、医療費の適正化を目指しています。透析の医療費は高額で、今後、透析患者が増加すれば総医療費も増加すると考えられます。

慢性腎臓病は生活習慣病と深く関連している病気です。そのため、生活習慣病の原因となる肥満や運動不足、喫煙、ストレスなどを見直し、生活習慣が改善できれば、健康になるだけでなく、疾病は減り、総医療費の削減にも期待できます。

生活習慣病の予防策として、①適度な運動、②栄養バランスのとれた食事、③禁煙、そして最後に頼るのが病院の薬です。生活習慣病を予防して、健康長寿を目指しましょう。

国民健康保険・後期高齢者医療保険ご加入の方へ
特定健診（メタボ健診）やがん検診は市の集団健診で受診できます。
市からの補助により，低料金で受診できます。
料金や申込み方法などの詳細は，市の広報紙・ホームページなどでご確認ください。
年に1度は健康診断を受けましょう！
けんこうリンク
公益財団法人 茨城県総合健診協会
〒310-8501 水戸市笠原町489-5

医療法人社団 道淑会
高野医院
内科 循環器疾患 呼吸器疾患 消化器疾患 生活習慣病
小児科 消化器内科
（受付時間）午前 9：00～12：00／午後 15：00～18：00
（休診日）木曜・日曜・祝日
各種検査実施しております
土浦市荒川沖西2-12-2
☎029-841-0154（代）
看護師募集中（常勤・パート）

介護予防から看取りまで
医療法人社団 三輪会
山手医院
平成30年8月より看護小規模多機能型居宅介護「山手」を開始しました。
【診療科目】内科・心療内科・緩和ケア内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	／	／
15:30～17:30	○	○	／	○	○	／	／	／

土浦市国分町7-6 TEL:029-835-3388

病気の早期発見と早期治療のため健康診断を受けましょう
内科　循環器内科　整形外科 木曜日/午前中のみ

診療時間/曜日	月	火	水	木	金	土	日/祝
8時30分～12時	●	●	●	●※2	●	●	／
13時～15時	訪問診療	訪問診療	訪問診療	／	訪問診療	／	／
15時～17時	●	●※1	●	／	●	／	／

※1）毎週火曜日の午後は、16時～18時30分までの診察。
※2）毎週木曜日の午前は、整形外科のみの診察。
一般健診 7,000円
循環器健診 33,000円
24時間ホルター心電図・24時間血圧測定・胸部CT（副腎、腎臓を含む）など
肺がん健診 22,000円
胸部CT・喀痰検査・呼吸機能検査など
そのほか各種オプションあります
（※各料金は税抜きでの表示となっております）
「訪問リハビリ」についても お気軽にご相談ください
医療法人社団 みなみつくば会 サンシャイン・クリニック ☎029-839-3333 つくば市谷田部6107-14

医療法人社団 希望会
烏山診療所
いきいきと暮らす 地域医療をめざして
併設 訪問介護ステーション マナ
訪問看護ステーション のぞみ
烏山診療所居宅介護支援事業所
訪問リハビリテーション烏山
土浦市烏山2-530-386
☎029-843-0331

医療法人 筑峰会
飯田医院
内科 小児科 消化器内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
9:00～12:30	●	●	●	●	●	●	／
14:00～18:00	●	／	●	※	●	●	／

※木曜午後は15:00～18:00
つくば市沼田101 ☎029-866-0025
（予約制）胃内視鏡検査・大腸内視鏡検査・超音波検査

地域の方々に喜ばれる 質の高い医療と介護を提供します
医療法人 白帆会
小川南病院
療養病床90床完備
診療科目 内科、循環器科、呼吸器科、消化器科 整形外科、形成外科、小児科、皮膚科 放射線科、リハビリテーション科
診療時間 平日9:00～12:00／13:00～18:00 土曜9:00～12:00
小美玉市小川733 ☎0299-58-1131（代表）

健康に関することなら何でもご相談ください。
私たちは皆様の健康をサポートいたします。

地域医療の充実を目指して――
医療法人社団 桜水会
筑波病院
内科、循環器内科、消化器内科、呼吸器内科、神経内科、外科、整形外科、皮膚科、眼科、リハビリテーション科、麻酔科（医師：榮田佳世）
つくば市大角豆1761 ☎029-855-0777
内科、消化器内科、整形外科、各種健康診断
通所リハビリテーション（デイケア）
柏田診療所
牛久市上柏田2-39-1 ☎029-830-7000
四季折々の自然が美しい緑豊かな環境
入所、デイケア、ショートステイ、在宅介護支援センター
介護老人保健施設 豊浦
つくば市神郡2013-1 ☎029-850-7111

脳卒中をはじめとする脳の疾患は、初期の自覚症状がほとんどないものもあります。脳ドックを受け、そうした病気を未然に予防しましょう。
高血圧 高脂血症 高血糖 喫煙や飲酒の習慣がある方 物忘れが気になる方
基本脳ドックコース 検査時間／約40分 25,000円（税別）
MRI装置で脳、脳血管の状態を診断します。
※脳ドックは365日（予約制）実施しています。
つらい肩こり・腰痛にお悩みの方 手足や首にしびれや痛みがある方
基本脊髄ドックコース 検査時間／約40分 25,000円（税別）
■オプション検査（脳ドックに追加）
認知症検査、頸椎検査、腰椎検査、胸椎検査、内科基本
地域の「かかりつけ医」として、予防・診断または疾病後のリハビリ（入院／外来）を行っております。
医療法人財団 県南病院
脳神経外科／整形外科／内科／胃腸科／リハビリテーション科
茨城県土浦市中1087 TEL：029（841）1148