

● 緊急健康特集(全4回) ●

第3回 気づきが重要!CKD対策

■ 相談・問い合わせ
健康政策課成人健康係
☎(23)7601

市では慢性腎臓病(CKD)対策に積極的に取り組んでいます。

この取り組みが新聞で取り上げられ、それを見た市内在住で、現在人工透析を受けている平井正一さんから、「自らの体験を市民の皆さんに発信し、“健康増進”の啓蒙活動を自分の使命として、ぜひ協力したい」と申し出がありました。

今回はこの貴重な体験談から「腎臓」について考えてみましょう。

体験手記「腎臓病と向き合う」 平井正一さん 51歳(蜂巢)

私が腎臓病と向き合うようになったのは今から20年前になります。

勤務先での健康診断による簡易尿検査の結果、「尿蛋白・血尿・尿糖」が認められました。

「要経過観察」となりましたが、その意味する事に気づけずに、仕事にかこつけて受診せずしていました。

私の父は腎臓病で、最後には「人工透析」をしていました。

自分には遺伝的要素もありましたから理解はしていたつもりですが、健康診断の結果をもっと明確に将来の「赤信号」として捉えられるような説明があったらと、今になって悔やまれます。

血圧の値、血糖値、クレアチニン値など、病気の診断を受けてから気づかされた事ばかりでした。

腎臓は「もの言わぬ臓器」と言われ、病状の進行に気づくのが遅れます。自覚症状が出てからでは遅いのです。

「蛋白尿・血尿」などの黄色信号のサインが出た時点で、予防対策を行えば病気にならずにいられたのです。

今振り返ると、20歳代での食生活が20年後の自分を作っていた事に気づきます。

暴飲暴食の生活では、40歳代になり、細胞の衰えとともに、生活習慣病の発病に繋がって行きます。

カロリーの過剰摂取と消費量の衰えから、余分なものが体内にたまり「高血糖・高血圧」を招き、腎臓に負担を掛ける結果となります。これも病気になってから知りました。

私の場合は、糖尿病性の慢性腎不全で透析の導入となりましたが、進行も早く、クレア

チニン値が正常値をはずれてから1年後でした。

現在、透析を開始して1年8か月目になります。

1日置きの4時間の透析は、苦痛以外の何ものでもありません。

爪ようじ大の針を2本刺し、4時間ベッドでじっとしながら、汚れた血液をろ過していただく、生涯続く治療です。

先の見えない「時間と自分」との闘いです。

「何年生きられるのか?」、「家族の将来も見られないの!」、仕事の制約なども出てきます。

多くの不安から、透析の導入当初、「うつ病」も発症しました。

日々「死」と向かい合う気持ちが続きました。

透析導入後の生活にも制約があります。

水分量の制限・カリウムの制限・蛋白(たんぱく)質量の制限と、楽しみである食事の制限です。

今、排尿量は減少し、1日にコップ1杯は出ません。

食事制限が守れないと、その分体内に滞留するので、むくんだ状態となり、透析時に溜まった余分な水分を強制的に排泄しなければならず、排泄する量が多ければ、体力の消耗にも繋がります。

私の受けている透析は、年間でおおよそ500万円と莫大な医療費がかかります。

幸いなことに国の援助を受けられますが、このような病気の人を増やしてはいけません。

人生は「山登り」に例えられますが、「健康長寿」という頂きを目指して、どうか皆さん一人ひとりが健康に関心をもち、企業での健康診断、市の健康診断を受けて、その結果を理解し、日常生活習慣を見直してください。

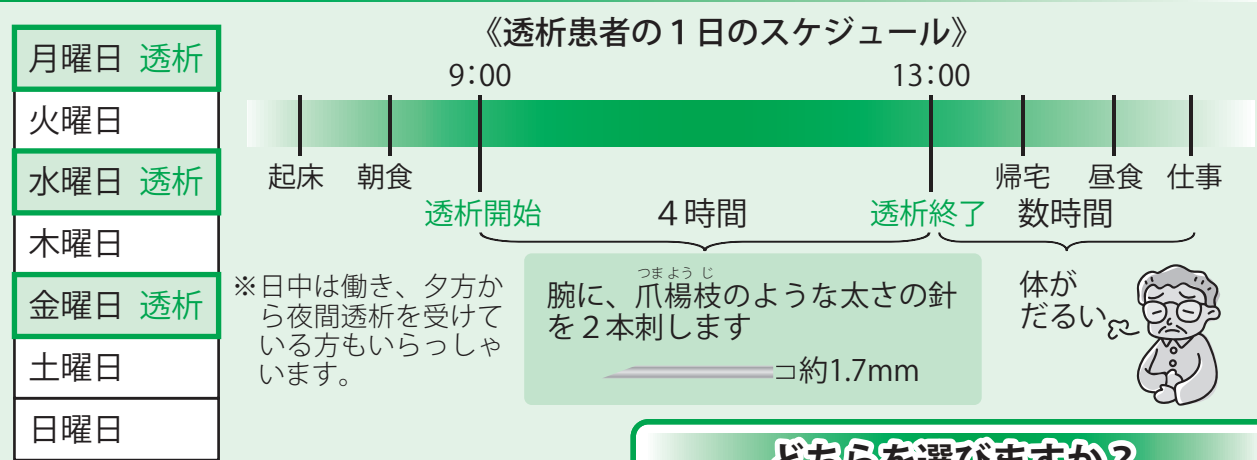
9月は厚生労働省が提唱する『健康増進普及月間』です

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命をのばしましょう～」

透析になったら変わる生活

透析によって、日常生活にどんな影響が出るのか、一例をご紹介します

透析は一週間に3回、1回にかかる時間は4時間！



飲食・運動の制限

制限されるもの	健康な人	透析患者	
水分制限	なし	厳格な制限	
食事制限	アルコール制限	なし	あり
	蛋白制限	なし	あり
	塩分制限	なし	あり
	リン制限	なし	あり
	カリウム制限	なし	あり
運動制限	なし	あり	

※健康な人は制限はありませんが、目安となる基準はあります。

どちらを選びますか？

腎臓を守る

何もしない
(慢性腎臓病を放置)

- ①自分の推算GFR(糸球体ろ過量＝腎臓の処理能力)を知る
※推算GFRを知るために必要な血清クレアチニンの値は血液検査で分かります
- ②定期的に尿たん白・尿潜血が出ていないかをチェックする

透析

市民健康診査では、これらの検査項目も実施しています。ぜひ受診ください。

自覚症状もなく、ひそかに進む腎臓病を見つけるのは健康診査です！

慢性腎臓病(CKD)の発症要因

①生活習慣病

高血圧・糖尿病・脂質異常症・高尿酸血症・肥満・メタボリックシンドローム

②その他の原因

高齢・CKDの家族歴・過去の検診における尿異常・腎機能異常・腎の形態異常・薬剤(非ステロイド系消炎鎮痛剤)の常用・急性腎不全の既往・膠原病・感染症・尿路結石など



慢性腎不全を患う新規透析患者の原因疾患

①糖尿病性腎症

★腎臓を守り、透析の導入はとにかく先送りにしていきたい！

②腎硬化症

★そのためには自分の腎臓の働きを知る事が何より重要です。

③その他の疾患

(慢性糸球体腎炎など)

★それが慢性腎臓病(CKD)を起こす病気を予防することにつながります。

★次回は一人ひとりが腎臓の働きを守るために、日常生活でできることについてお伝えします。

