



# 尿たんぱくを 放置しない



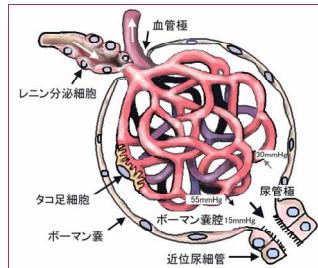
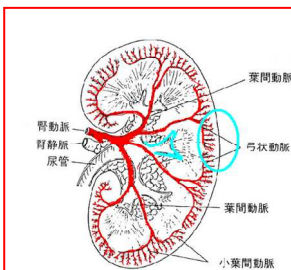
だな たけし  
産業医 田名 毅 (首里城下町クリニック)

## ～透析にならないために～

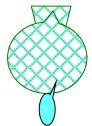
今月の院内講演会は「タンパク尿を放置しない～透析にならないために～」というタイトルで琉球大学の第三内科(循環器・腎臓・神経内科学講座)古波蔵健太郎先生にお話頂きました。以下、講演会の内容を要約してご紹介致します。

### 1. 腎臓で尿を作る仕組み、タンパク尿はどこから出ているのか？

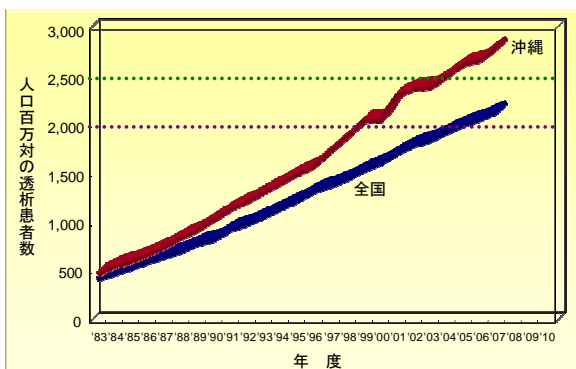
腎臓の中には、細い血管のかたまり“糸球体”が1つの腎臓に100万個あります。



そこでは血管から悪いものをこしとり、必要なものを再吸収し、24時間絶え間なくおしっこをつくっています。



タンパク質は身体をつくる重要な成分ですので、通常はこしだされないように糸球体で調整されているのですが、この糸球体に糖尿病や高血圧、慢性腎炎などによって影響がでけるとタンパク尿がこしだされます。このタンパク尿が腎臓病を早期に発見する重要なサインになるのです。



日本透析医学会資料

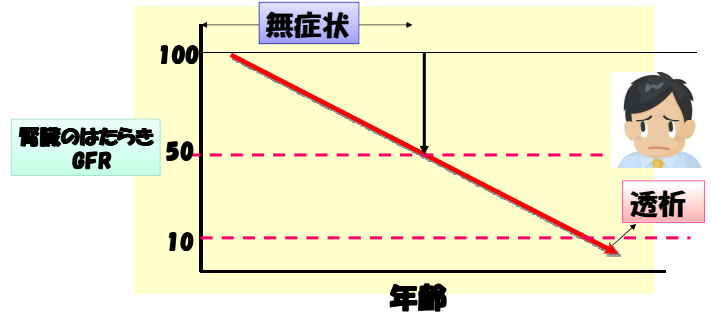
腎臓の働きがわるくなると、血液の浄化ができなくなり定期的に血液の汚れを取り除くことが必要になってきます。

これを、血液透析といいます。

沖縄県では他の地域よりも透析になる患者さんが多いことがわかっています。

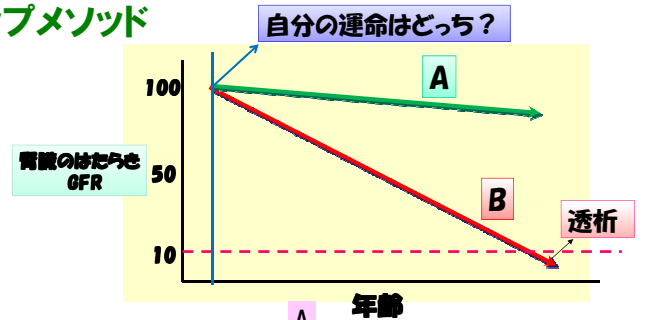
**沖縄では、全国より早いペースで透析患者が増加傾向にある！！**

腎臓病が怖いのは、悪くなっても自覚症状が乏しいので、タンパク尿がでている状態を放置していると気付いたときには透析が必要になっているということが多いのです。



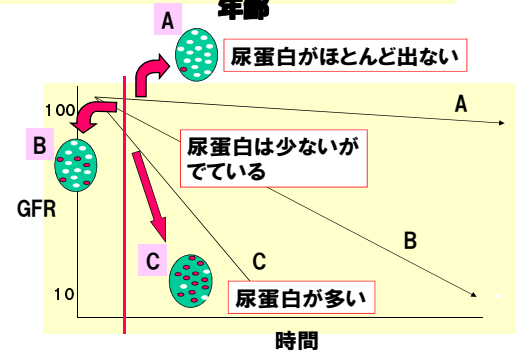
## 2. あなたの腎臓の未来を予測するための2ステップメソッド

そこで自分がAのように透析になりにくい状態なのか、Bのようにそのまま透析になる危険性が高いのかを見極めることが重要です。採血からわかる血清クレアチニンから計算して出るeGFRと、尿検査でわかるタンパク尿を用います。eGFR:腎臓の働きを100と考えどのくらい機能しているのかをみる



例えば

30歳の時点でeGFRが正常である100%(ここではわかりやすく%で考えます)とすると、その後A、B、Cのようにひとり一人その後の経過を予測する物差しになるのがタンパク尿です。つまり図のようにタンパク尿が多いほど腎臓が悪くなる危険性が高くなるわけです。タンパク尿に尿潜血が加わると慢性腎炎の可能性があり、より悪くなりやすいこともわかっていますので注意しましょう。\*女性で尿潜血だけ指摘される方がいますが、タンパク尿がなければあまり心配する必要はありません。



## 3. タンパク尿を放置しない、どうやったらタンパク尿を消せるのか?

### ①タンパク尿の原因の治療

糖尿病なら血糖をよくする、慢性腎炎なら扁桃腺をとったりステロイドを用いた治療を受けるなどです。

\*糖尿病の患者さんが透析になる確率が他の地域よりも2倍高いことがわかっており、肥満との関係が大きいと言われてます。

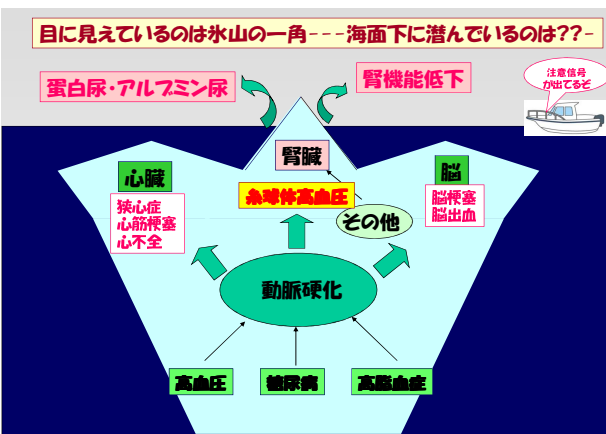
### ②悪くなる因子を治療する

ここで一番重要なのは高血圧の治療です。タンパク尿が陽性の場合には血圧をできるだけ下げることが必要です。

そうすることで糸球体の中の血圧が下がりタンパク尿が減少します。肥満の是正の取り組みも重要です。

\*血圧を下げる薬の中でもARB、ACEIは腎臓に優しい薬です。タンパク尿がある方は主治医と相談しこれらの薬をしっかり服用しましょう。

## 4. タンパク尿が陽性の方が心配すべきもう一つの病気



タンパク尿陽性の方は脳卒中、心筋梗塞を起こす危険性が高いことがわかっています。図のように、タンパク尿はたくさんの病気の氷山の一角をみているにすぎないのです。タンパク尿を指摘された方は主治医に相談しましょう。そして必要な生活改善(肥満対策、禁煙など)に取り組み、適切なタイミングで十分な薬物治療を受けることが重要です。

これにより、透析にならないようにすることは勿論、脳卒中や心筋梗塞などにならないように取組みましょう!



# お知らせ



## 第99回 首里城下町クリニック 『地域むけ医療講演会』

日時: 4月26日(火)19:00～

テーマ: **がん・痛みを生きる**

～患者の苦痛と家族の苦悩、共に支え、共に学ぶこと～

講師: 友愛会 南部病院 麻酔科 医長 笹良 剛史 先生

どなたでもお聞きになれます。

首里城下町クリニック「働く人健康支援室」は、

あなたの **相談窓口** です!

### 相談窓口

産業医は、あなたの職場と職場で働く方々の心とからだの健康を支援します。

★産業医・保健師による事業所訪問日を設けている事業所の職員は、お気軽に訪問日をご活用下さい。

★クリニック内の『働く人健康支援室』では保健師による健康相談を行っています。どなたでもどうぞ！事業所訪問などで不在の事もありますので、お電話の上、いらしてください。

★クリニック内で産業医との面談は診療の合間となりますが可能です。

事前にお電話くださり働く人健康支援室で“産業医との面談”とお話ください。診察や検査の必要がない限りは無料です。

★その他、電話やメール相談も随時行っています。



産業医・内科医  
高血圧が専門です  
**田名 毅**



保健師・産業カウンセラー  
認定産業看護師 **田名 彩子**



保健師  
**又吉 雅代**



認定産業看護師  
**山城 愛子**

### 連絡先

首里城下町クリニック 働く人健康支援室  
098-885-5000

携帯 070-5814-0065 (田名彩子)

メール [saiko@biscuit.ocn.ne.jp](mailto:saiko@biscuit.ocn.ne.jp)

プライバシーは守ります。

お気軽にご利用下さい!