



# なぜ多い沖縄の腎臓病

## 〜なんくるないさが招く危険〜



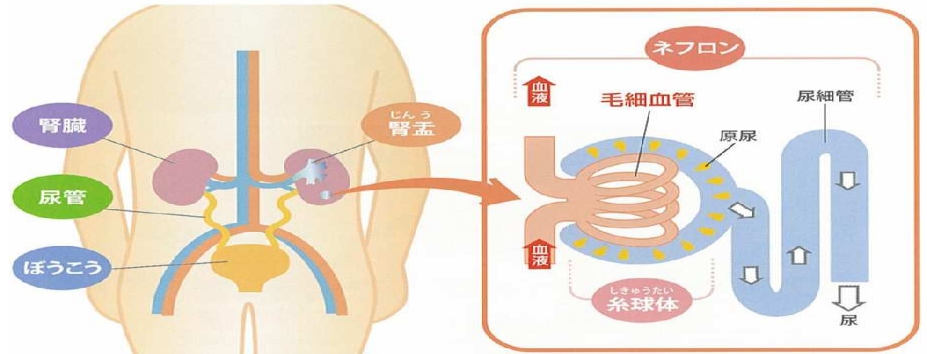
だな たけし  
産業医 田名 毅 (首里城下町クリニック)

首里城下町クリニック 3月の地域向け医療講演会は「なぜ多い沖縄の腎臓病〜なんくるないさが招く危機〜」というタイトルで、県立南部医療センター・こども医療センターの和気亨先生<sup>わけとおる</sup>にご講演頂きました。今回はその内容を振り返り紹介します。

冒頭において、沖縄県の男性の平均寿命が2000年に全国1位から26位まで転落した26位ショックのこと、その原因は沖縄県民の働く世代の肥満の増加が背景にあることや県民の健診受診率の低さ、そして糖尿病のために腎臓が悪くなる人が全国一多く、新たに透析を受けるようになる人が全国でみても多いことを、新聞記事を交えながら説明されました。

### 1、腎臓の働き

腎臓は様々な働きをしていますが、最も重要なのは体内を流れる血液を糸球体でろ過してきれいにし、取り除いた老廃物を尿と一緒に排泄することです。



**正常な腎臓の働き**

尿をいめる

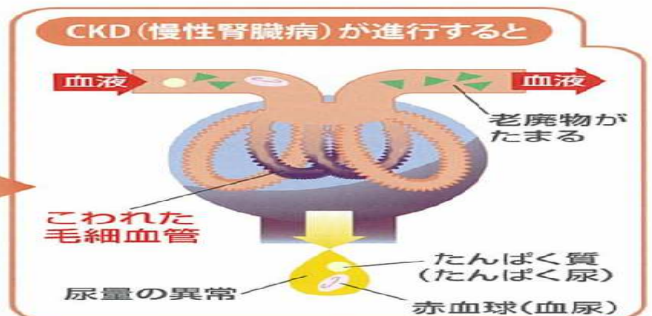
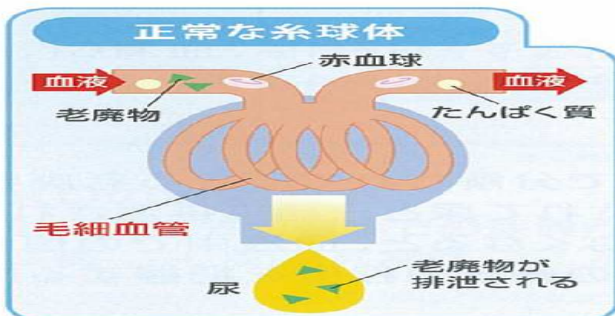
- 水分・電解質(ナトリウム、カリウム、リン、カルシウムなど)の調節
- 老廃物の排泄

ホルモンの調節

- 血圧を適切にコントロールする
- 血液をつくる
- 骨を強くするビタミンDの活性化

**CKD(慢性腎臓病)が進行すると**

- むくみや高血圧、高カリウム血症、高リン血症などの症状が出る
- 老廃物や毒素が体内にたまり尿毒症の症状が出る
- 血圧が上がる(高血圧)
- 貧血になる
- 骨がもろくなる



## 2、慢性腎臓病(CKD)と腎臓の働きの指標となる GFR について

### CKD (慢性腎臓病) の定義

以下の項目の両方またはどちらかが**3か月**以上続くとCKDと診断されます。

#### 1. たんぱく尿が出ている。(腎臓の障害がみられる)

尿検査で分かります 

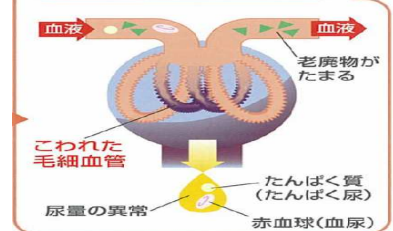
#### 2. GFRが60mL/分/1.73m<sup>2</sup>未満

血液検査の血清Cr値から分かります 

#### CKD (慢性腎臓病) が進行すると

- むくみや高血圧、高カリウム血症、高リン血症などの症状が出る
- 老廃物や毒素が体内にたまり尿毒症の症状が出る
- 血圧が上がる(高血圧)
- 貧血になる
- 骨がもろくなる

#### CKD (慢性腎臓病) が進行すると



※尿蛋白が1回でたら、すぐに慢性腎臓病というわけではなく3か月以上持続する、という点がポイントです。

GFRは血清Creと年齢、男女を加味して計算してeGFRと表示することがあります。

$$eGFR(\text{mL}/\text{分}/1.73\text{ m}^2) = 194 \times \text{Cr}^{-1.094} \times \text{年齢}^{-0.287} (\text{女性は} \times 0.739)$$

計算式はこのように複雑ですが年齢と深く関係しており、年齢が高いほど数字は低くなります。最近健診で、高齢の方から「eGFRが低く腎臓が悪いと指摘された」と相談を受けることが増えています。eGFRの値は年齢を加味する必要がありますので、尿蛋白が出ていないときは心配ないこともあります。健診機関にご確認ください。

## 3、CKDがある場合の検査データの目標値

腎臓が悪くなる原因として、全国的にみても糖尿病が一番多くなっているため、糖尿病・高血圧・高LDL-C血症などの生活習慣病を治すことが重要と話されました。CKDがある場合の目標となる数字を紹介します。

### CKD (慢性腎臓病) の治療

#### 血圧管理

	上の血圧 (収縮期血圧)	下の血圧 (拡張期血圧)
CKDの血圧管理目標	130	80
たんぱく尿が1g/日以上の場合 早期糖尿病性腎症以降	125	75

CKDでは、高血圧の治療にACE阻害薬またはARB(アンジオテンシンII受容体拮抗薬)という、血圧を上げるホルモンの働きを抑える薬が処方されます。必要に応じて他の降圧薬も一緒に処方されます。

尿蛋白を減らすためには高血圧の治療にACE阻害薬、ARBという薬が処方され腎臓を守りながら血圧を下げます。下がりが悪い場合は確実に下げる薬を併用します。

※家庭血圧計の目標値は、左記の値よりさらに5ずつ減らした値となります。

#### 血糖管理

HbA<sub>1c</sub>とは、血液中の糖(ブドウ糖)とヘモグロビンが結合したもののいい、1~2か月間の平均的な血糖コントロールの状態を把握できます。

糖尿病性腎症における血糖管理目標	HbA <sub>1c</sub> 6.5 %未満
CKDハイリスク群及びステージ1~5	

#### 脂質管理

心筋梗塞、脳卒中の発症やCKDの進行を抑えるためにコレステロールの管理に取り組みましょう

CKDにおけるLDLコレステロールの目標値	120 mg/dL未満
可能であれば	100 mg/dL未満

最後に話されていたのが、腎臓病の早期発見と分かった後の生活習慣の改善の重要性でした。

#### 生活習慣の改善



禁煙



飲酒



肥満の  
是正



運動

まずはしっかり、自分の身体の状態を定期的にチェックし、必要なときはかかりつけ医をもち、指摘された数値をよくするように心がけましょう。健診を受け放しにしないで、毎年同じ指摘を受けることは避けるようにしましょう。



# お知らせ



## 第110回 首里城下町クリニック 『地域むけ医療講演会』

日時：4月24日(火) 19:00～

テーマ：“別れと感謝” 悲しみを乗り越えて ～緩和医療の立場から～

講師：国立病院機構 沖縄病院 緩和医療科 医長 大湾 勤子 先生

どなたでもお聞きになれます。

その他クリニックの取り組みは HP をご覧ください <http://www.shuri-jc.jp>

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！