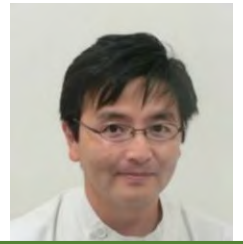


人生 100 年時代

腎臓をいたわる重要性

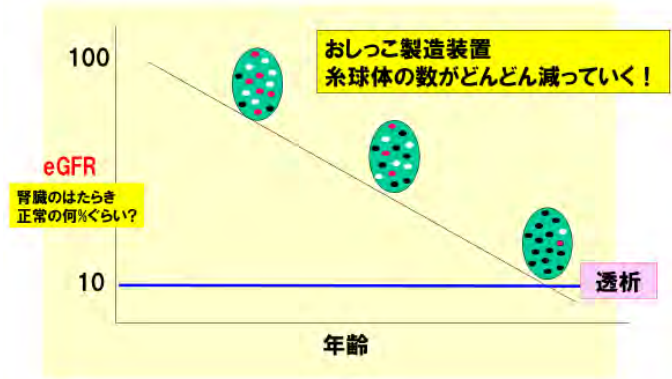


産業医 田名 毅
首里城下町クリニック

産業医だよりでは、毎月私のクリニックで行っている 地域むけ医療講演会 YouTube 配信の内容を要約してお伝えしています。今月は「人生 100 年時代～腎臓をいたわる重要性～」というタイトルで、琉球大学病院血液浄化療法部診療教授・部長 古波蔵健太郎先生が講演を行いました。以下にその要約を紹介致します。

90才近くまで生きるのは当たり前の時代とされていますが、平均寿命と健康寿命には、男女とも10年前後の差があることが分かっています。WHO は「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態」と定義しています。

図表 1-2-6 平均寿命と健康寿命の推移



1.腎機能が低下する過程で腎臓の中で何が起きているのか?

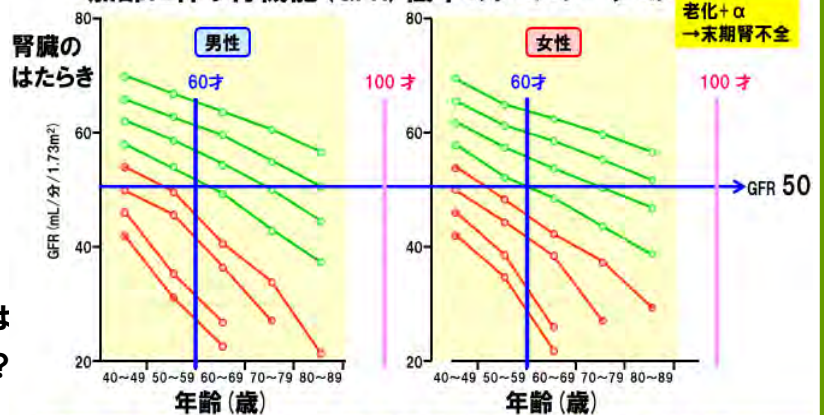
若いころは 100%近く正常に働いている腎臓が年齢とともに徐々に機能が低下することがわかっています。上のグラフの緑の中の○で示した正常な糸球体(おしっこ製造装置)は年齢とともに徐々に減っていきます。腎臓が悪くなり始めている状態を慢性腎臓病といいます。この状態が多くの病気の発症に関わっていることもわかっています。

右図は、年齢に伴い腎臓が悪くなる予測図です。緑の線は健康な人でも腎臓が徐々に悪くなることを示しています。一方、赤の線は60才までにGFRが50%以下の状態になっていると寿命をまっとうする前に腎不全になり、透析が必要になるということを示しています。

透析をはじめた人たちは、高齢になって透析をはじめている人が3割もいることがわかっています。ではどうやって慢性腎臓病をみつけたらいいのでしょうか? それは、特定健診をはじめとする、健康診断・人間ドックで行っている検尿検査です。

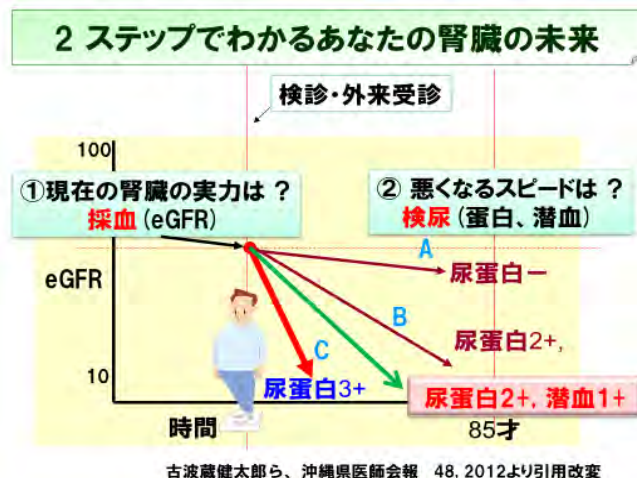
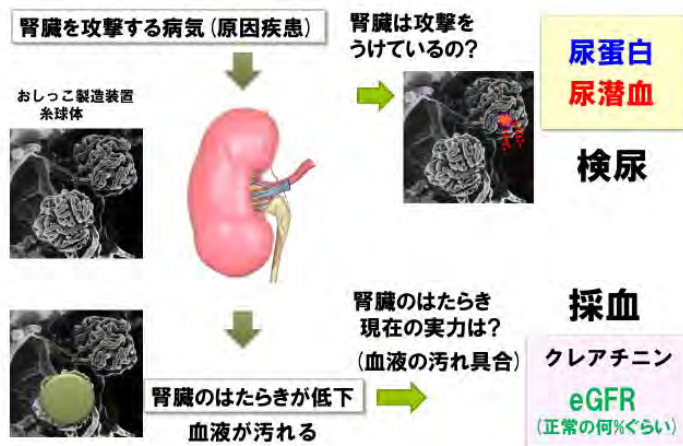
腎臓を攻撃する病気が糸球体を壊していくわけですから、その腎臓が攻撃されているかどうかを早く発見することが、

加齢に伴う腎機能(GFR)低下のシミュレーション



GFR50mL/分/1.73m²未満の患者(赤線)は2倍以上の速さで腎機能が低下する。

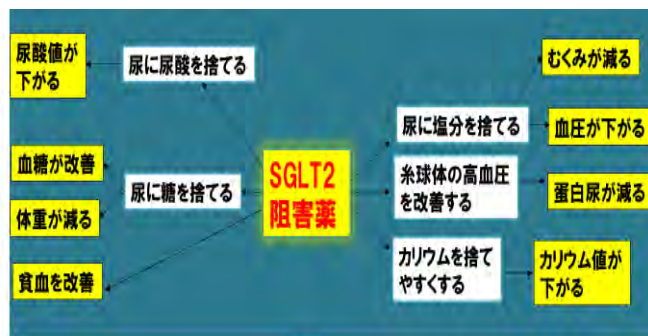
重要でその検査が検尿検査の中の尿蛋白や尿潜血検査ということになります。尿蛋白、尿潜血があるときには、血液検査で腎機能が良くても、その後腎機能が悪化する可能性があります。そして現在の腎機能を把握するのは血液検査で分かるeGFRです。ある時点で同じ腎機能(eGFR)でも、尿蛋白が少ないAのタイプでは腎臓が悪くなるのは遅いのですが、尿蛋白がまあまあ(2+)でているBのタイプは年々腎機能が悪化します。またCのタイプのように蛋白尿がたくさん(3+)でている場合は、あっという間に腎臓が悪くなるのです。



2. どのような治療が必要でしょうか?

一人ひとりの腎機能を悪くする原因に対する治療(糖尿病など)が必要です。またそれらを悪化させる因子(高血圧など)の治療や弱った働きをサポートする治療を一人ひとりの慢性腎臓病の特徴にあわせ、テーラーメイドで行っていくことが必要と言えます。

※糖尿病の治療薬として開発されたSGLT2阻害薬が腎臓にいいこと、また心臓にいいことがわかり、現在はよく使用されるようになっていきます。ご自身が飲んでいる薬を知り、主治医に相談してみる事もお勧めします。

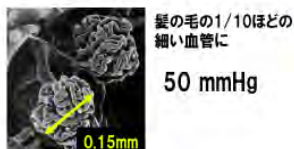


※血圧を下げることはやはり重要です

蛋白尿がでている場合の家庭血圧はどこまで下げればいいのか?

- 1) 140/90 mmHg 未満?
- 2) 130/80 mmHg 未満?
- 3) 125/75 mmHg 未満?

125/75 mmHg 未満
なぜ、そこまで血圧を下げなければいけないのか?



日本高血圧学会ガイドライン 2019

シアワセな人生を送りたい人を支える
シアワセサポート医を探しましょう!

腎臓が心配と指摘されたら、

腎専門医を探しましょう!!

患者の Well-being という文脈で“疾患”を捉える
シアワセサポート医を目指す





第 215 回 首里城下町クリニック地域むけ医療講演会

テーマ：『人間ドックで脂肪肝・糖が高めと言われたら』

日時：令和4年4月13日（水）午後7時～配信



YouTube 配信

講師：首里城下町クリニック第一

糖尿病専門医・総合内科専門医 新川 葉子 先生



産業医・内科医
高血圧が専門です
田名 毅

あなたの 相談窓口 です！



保健師・産業カウンセラー
キャリアカウンセラー CDA
認定産業看護師 田名彩子

相談窓口

産業医は、あなたの職場とそこで働く人々の心とからだの健康を支援します。

★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』では健康相談を行っています。
事前にお電話の上、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い働く人健康支援室で“産業医との面談”とお声掛けください。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。



保健師・産業カウンセラー
キャリアカウンセラー CDA
與儀雅代



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 080-4312-9200(田名彩子)
メール sien@sjc.dr-clinic.jp(働く人健康支援室)

プライバシーは守ります。
お気軽にご利用下さい！