毎日血圧 時々（とき どき） 尿検査

～早期発見で慢性腎臓病を予防しよう～

定期的な検査が予防の第一歩

体内の老廃物をろ過し、排せつする重要な役割を持つ臓器が腎臓です。腎臓の機能が低下していく病気を慢性腎臓病（CKD）といいます。進行すると人工透析を受ける必要が出てきたり、心筋梗塞など心血管系疾患のリスクが高まる恐れもある病気です。早期発見と治療の重要性や食生活で気を付けることなどを、京都市立病院腎臓内科部長家原典之さんと、八田内科医院理事長八田告さんに語り合っていただきました。

生活習慣改善し、検査の結果に注意して

対談　**八田　告**さん（八田内科医院理事長）　×　**家原典之**さん（京都市立病院腎臓内科部長）

【いえはら・のりゆき】 1988年京都大医学部卒。96年京都大医学部臨床病態検査学講座助手、2002年同腎臓内科助手、12年同院内講師。12年から現職。13年から京都大と徳島大の腎臓内科臨床教授も務める。

自覚症状がないまま重篤化

家原　腎臓は血液をろ過し、こし取った毒素や老廃物を尿として排せつする大切な臓器です。体内の水分量やイオンバランスを整え、血圧の調節に必要なホルモンを分泌する役割も担うので、腎臓が悪くなると他の臓器まで不調になり、命の危険につながります。タンパク尿や血尿が出ていたり、血中の老廃物であるクレアチニンの値が高ければ、CKDが疑われます。

八田　現在、CKDの原因は糖尿病、高血圧、慢性腎炎がベスト3ですが、糖尿病は良い薬も開発されており、減っていくでしょう。高齢化の進行もあって、今後は高血圧がトップになると予想されます。

家原　高血圧でよくあるケースは、塩分を多く取ると血圧が上がり、腎臓が悪くなって、タンパクが尿に出ます。その過程で腎機能を低下させます。腎機能が低下すると、水分などの排せつがうまくいかずに血液量が増えて血圧が上がり、血圧が上がれば腎臓の負担が増す、という悪循環です。

八田　腎機能が健康時の60％以下、あるいは3カ月以上、タンパク尿が出ている状態をCKDといいます。ところがCKDの初期段階は自覚症状が全くなく、知らないうちに完治できないほど重篤化しがちです。むくみや貧血などの症状が出たときは、かなり進行しています。検査しないとCKDであることが分かりません。放置するとどんどん悪化し、一生人工透析に頼ることになります。

家原　けれども初期に発見できれば、回復する可能性もあります。まずは、定期的に健康診断で尿検査を受けてほしいですね。

八田　腎臓の働き具合を測るCKD評価システムが構築されています。CKDのステージ（進行の度合い）が明確になり、共通の物差しができたので、どの医師も診断しやすくなっています。

まずはかかりつけ医に相談を

八田　問題は、検査結果が出ても再受診する人が少ないということ。症状が出てからでは遅すぎるのですが、自覚症状がないだけに、8割の人が再診を受けていません。

家原　異常が認められれば、まずかかりつけ医に相談しましょう。かかりつけ医は、病歴や普段飲んでいる薬、CKDの背景となる生活習慣などをよく分かっているからです。

八田　かかりつけ医が診察し、必要に応じて腎臓内科の専門医を紹介します。専門医の人数が少ないため、待ち時間が長いなど、患者さんにとって受診がストレスになることもありますが、かかりつけ医なら気軽に受診できます。

家原　医師がCKDを共通の物差しで捉えられるようになり、各ステージの治療指針も共有できるようになりました。専門医がかかりつけ医と専門医のキャッチボールで軌道修正を行いながら、治療していくのが患者さんにとってもベストです。

八田　かかりつけ医なら「明日、検尿しますよ」などと言いやすいし、患者さんも相談しやすい。かかりつけ医と専門医が患者さんの情報を共有し連携して治療するための「地域連携パス（手帳）」がありますが、CKDについても地域連携パスを普及させる必要があります。

家原　円滑に連携できれば患者さんの不安も軽減されるし、治療効果も上がるでしょう。

【はった・つぐる】 1992年島根大医学部卒。2000年近江八幡市立病院内科医長、02年京都府立医大腎臓高血圧内科助手。13年から現職。京都府立医大臨床准教授、近江八幡市立総合医療センター腎臓センター顧問。

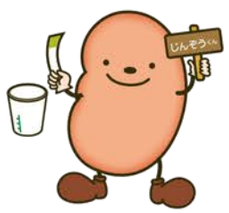
「適塩」でCKDを予防

八田　生活で気を付けてほしいのは、やはり高血圧の原因の一つ、塩分の摂取です。できるだけ塩分に気を付けながら家庭で調理してほしいです。外食でも塩分控えめになるよう、外食産業とも連携して活動する必要がありますね。

家原　京都府民の食塩摂取量は1日当たり1人平均10グラムを超え、国の目標値を上回っています。麺類は汁を残す、だしのうま味を生かす。調理時には味を付けず、食卓で塩やしょうゆを少しかけるといった工夫が望まれます。

八田　香辛料や酢で味にめりはりをつけるのもよいですね。油脂を控えて野菜たっぷりの食生活で塩を控える、減塩というより「適塩」です。腎臓病患者さんの医療と生活の向上を目指す、京都腎臓病総合対策推進協議会でも適塩を推進しています。

家原　京都では当院ほか数院だけですが、腎臓病の正しい知識を得られる10日間程度の検査教育入院を実施しています。腎臓病の悪化因子を見極める以外に、治療食を体験していただきます。1日当たり塩分6グラムの食事を取ると、普段の食事の塩分に気が付くようになります。かかりつけ医の紹介で入院可能です。これも地域連携の良いツールといえます。



八田　食事と生活習慣に気を付けて、毎日の血圧測定と定期的な検尿を行い、その結果に注意してほしいです。尿にタンパクが出るというのは、腎臓が泣いて異常を訴えているということ。早いほど良い治療ができるので、速やかにかかりつけ医に相談してください。

家原　孫子の兵法「敵を知り己を知れば百戦危うからず」に当てはめれば、敵（CKD）は完全に治癒させるのが難しく手ごわい。しかし血圧測定と検尿で自分の体調を知れば、CKDが強敵になるのを防げます。異常を認めたら、敵が強大化する前に早く手を打ち、医師との二人三脚で治療しましょう。

大日本住友製薬　大阪市中央区道修町2-6-8　大日本住友製薬健康情報サイト http://kanja.ds-pharma.jp/

企画・制作＝京都新聞COM　広告