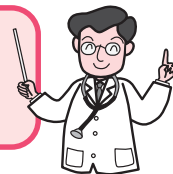


腎臓を守ろう



◆腎臓の働き

腎臓は、重さ 120 ～ 150 g、長さ 10 cm 位のソラマメ型の臓器で左右に 1 個ずつ背中に近い部位にあります。

私達は、生きていくために飲んだり食べたり呼吸をしたりして栄養や酸素・水分を取り込んでいます。体の中でも同じように細胞が仕事をしています。体にとっていらなくなった物は、主に便と尿にして排泄します。

腎臓は、体にとって必要な物とらない物をふり分け、いらぬ物は尿として体の外へ捨てています。腎臓が悪くなると、体に不要な物を排泄できず血液中に尿毒素がたまり、人工的に血液を浄化する人工透析が必要になってきます。

◆熊本県は透析患者の多い県

慢性腎臓病は、いまや成人の 8 人に 1 人がかかっている新たな国民病ともいわれます。慢性腎臓病になりやすいのは、腎臓の血管の動脈硬化によるもので、高血圧や糖尿病、メタボリック症候群など生活習慣病により、動脈硬化を進行させます。また、慢性腎臓病が悪化するほど心臓血管障害や脳卒中などの発生率が高くなることがわかっています。熊本県は平成 7 年から長年にわたり人工透析患者数第 1 位で、平成 23 年からは徳島県に次ぐ第 2 位となりましたが、依然として透析患者の多い県です。県内でも高森町は、平成 23 年度診療費総額に占める透析患者診療費の割合の順位をみると、75 歳以上の後期高齢者では 45 市町村中 9 位となっています。

◆早期発見が決め手

慢性腎臓病はその病期が 1 ～ 5 期に分類されています。第 3 期 (b) になると心臓血管障害や脳卒中の危険性が高くなります。最も重度な 5 期は腎機能が高度に低下した状態で、人工透析を要する人が多くなります。しかし、1 ～ 3 期は自覚症状に乏しく気づかないことがほとんどであり、早期発見が大切です。血液検査 (血清クレアチニン)、尿検査 (尿蛋白・微量アルブミン尿) で発見することが出来ます。早期に発見し、血圧・血糖・尿酸・血清脂質 (中性脂肪・コレステロール)・内臓脂肪を改善していくことで進行を防止していくことが大切です。

< 病 期 分 類 >

e G F R (%)	≥ 90	89 ～ 60	59 ～ 45	44 ～ 30	29 ～ 15	< 15
慢性腎臓病	第 1 期	第 2 期	第 3 期 (a)	第 3 期 (b)	第 4 期	第 5 期
重症度	正常	軽度低下	軽度～ 中程度低下	中程度～ 高度低下	高度低下	腎不全 (透析)

※ eGFR とは若い頃の腎機能を 100% とした現在の腎臓機能を % で表したものです。eGFR 60% 未満が慢性腎臓病と言われ、50% を切る場合は専門医の受診が必要となります。

高森町では・・・

町実施の特定健診では、腎臓病 (腎臓機能の低下) を早期に発見するために必要な血清クレアチニンの検査を実施しています。血清クレアチニンから eGFR を知る事が出来ます。7 月の健診を必ず受けましょう。そして、生活習慣病を予防し、大切な腎臓を守りましょう。