

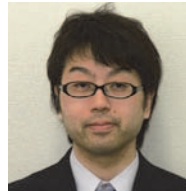
幸福で豊かな生活は、健康な毎日から

はっぴい・らいふ

(一財)九州健康総合センター
北九州市八幡東区平野 1-11-1
電話代093-672-6050
http://www.kyuken.or.jp
編集 機関紙編集委員会
発行人 田部公宏

『慢性腎炎』

数多くある様々な腎臓病は総称して「慢性腎臓病(CKD)」と呼ばれていますが、今回は、その慢性腎臓病の中から「慢性腎炎」にスポットを当てて、中園医師に解説をお願いしました。



医師 中園和利

●慢性腎炎とは？

腎臓にある糸球体の炎症によって、タンパク尿や血尿が出る病気を総称して糸球体腎炎と呼びます。

慢性腎炎は、タンパク尿や血尿が長期間持続するものをいいます。腎臓の「糸球体」というろ過フィルターに慢性的な炎症を起こし腎臓が傷む結果、血液中のたんぱく質や赤血球が尿に混ざります。

慢性腎炎は1つの病気ではなく、さまざまな病気の総称です。慢性腎炎の中にはいくつかタイプがあり、症状が進行しにくいものもあることが分かっていますが、慢性的な経過で腎機能が低下し末期腎不全にいたる可能性があります。



●慢性腎炎の症状とは？

タンパク尿により尿に泡立ちがみられたり、かぜをひいた後に目で見てわかるような血尿がみられることがあります。しかし初期には自覚症状がほとんどなく、検尿で初めて指摘されることがあります。

また自覚症状がないため、腎不全が進行してしまい尿量が低下したり、浮腫がみられるなど腎不全症状が出現し発見されることもあります。

●慢性腎炎の検査は？

尿検査で異常を指摘されたら、症状を確認して泌尿器科、もしくは腎臓内科を受診しましょう。診断には、尿検査・血液検査・画像検査を行うのが一般的です。慢性腎炎を引き起こしている病気を特定するために、数日入院して腎生検(腎臓の組織を採取して顕微鏡で調べる検査)を含めた精密検査をすすめられることがあります。

●慢性腎炎の治療や経過は？

慢性腎炎は様々な原因があり、原因により治療法が異なります。腎臓の炎症が軽微であれば、経過観察のみでよい場合もあります。

炎症が強い場合には副腎皮質ステロイド薬や免疫抑制薬などを使うことがあります。

炎症が広がっていたり、すでに腎臓の障害が強く副腎皮質ステロイド薬や免疫抑制薬の効果が期待できない場合は腎保護療法を行う場合があります。

経過に関しては慢性腎炎の原因によって異なりますが、タンパク尿の多い方、血圧が高い方、腎臓の傷みが強い方は末期腎不全に至る可能性があります。お薬の反応がよく、タンパク尿が消失したり著明に減少した方の経過は悪くありませんが、すっかり病勢が落ち着いていても、なにかのタイミングで腎炎が再発や再燃することがありますので経過を慎重にみていく必要があります。

●異常を指摘されたら

健康診断の尿検査で異常を指摘されたら、一度泌尿器科や腎臓内科といった専門医を受診しましょう。慢性腎炎は早期に検査・治療を行うことで治療効果もよくなります。

また慢性腎炎は先ほど説明したように自覚症状がないこともよくあります。

健診を定期的に行い、検査を行うことが早期発見・治療の手助けとなりますので必ず健康診断は毎年うけましょう。

●末期腎不全、透析者数に見られる地域差

全国の県別でみますと、腎臓に関する病気の重症化(末期腎不全)には特別な地域分布が見られます。

下表は、人口10万人あたりの透析患者の数を県別に見たものです。特に九州は深刻で、トップ10に7県中5県が入っています(11位は長崎県。佐賀県は19位)。

これに対し、自治体や地域の医師会、病院、腎臓病患者さんの会など様々な団体が対策を講じています。

例えば、北九州市の国民健康保険では、市区の医師会と連携して「北九州市慢性腎臓病(CKD)予防連携システム」を運用しています。

今回は「慢性腎炎」に特化してお話ししましたが、慢性腎臓病(CKD)

にはこの他にも様々な多くの病気があります。

みなさんのお住まいの地域でも、腎臓病に関するセミナーや勉強会などが開催されている所もあると思いますので、参加されてみてはいかがでしょうか？

■人口10万人あたりの透析人口 [多い] TOP10		
第1位	熊本県	325.3人
第2位	宮崎県	318.8人
第3位	徳島県	317.1人
第4位	大分県	314.1人
第5位	沖縄県	295.5人
第6位	高知県	290.5人
第7位	鹿児島県	279.6人
第8位	栃木県	273.2人
第9位	和歌山県	269.5人
第10位	福岡県	265.2人

NPO 法人 腎臓サポート協会
「腎臓病なんでもサイト」2012 年 1 月のニュースより

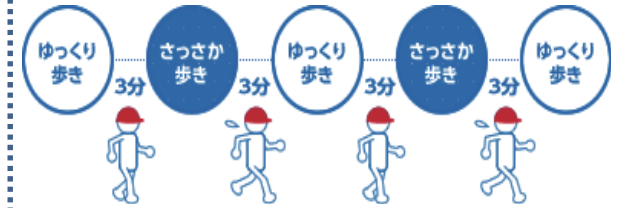
ウォーキングをするならインターバルウォーキング！

インターバルウォーキングとは？

インターバルとは、合間・幕あいの意味です。強い運動の合間に弱い運動を行い、それらを交互に繰り返すトレーニング方法をインターバルトレーニングと言います。このインターバルトレーニングをウォーキングに応用したのが、インターバルウォーキングです。通常のウォーキングと比べて、短時間で効率的に行うことが出来る運動です。

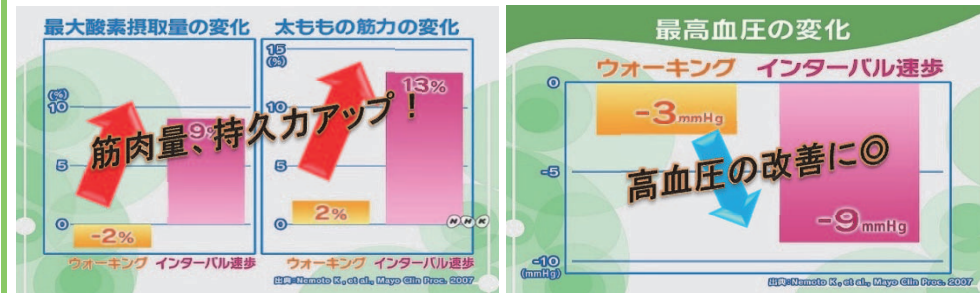
【やり方】

- ①少し息があがるようにさっさか歩く速歩きを3分間続けます。
※最大速歩の70%を目標に歩きましょう。
- ②呼吸を整えてリフレッシュするように
ブラブラ歩くゆっくり歩きを3分間続けます。
- ③またさっさか歩きを3分間→ゆっくり歩きを3分間…と、交互に繰り返し、メリハリをつけて歩きます。



http://www.jtrc.or.jp/interval/より引用

インターバルウォーキングの効果



- その他にも
- ・筋持久力の向上
 - ・生活習慣病の改善
 - ・血圧、血糖値の低下
 - ・中性脂肪の大幅な低下
 - ・脂肪燃焼促進で
ダイエット効果
 - …など

正しいフォーム

しっかり水分補給をして
汗を拭き取りましょう。



簡単減塩レシピ！豚肉の生姜焼き

材料(4人分)

豚もも肉 (赤身)	200g
おろししょうが	小さじ3
キャベツ	120g
酒	小さじ4
しょうゆ	小さじ2
油	小さじ1
マヨネーズ	大さじ2



エネルギー : 145kcal (1人分)
食 塩 : 0.6g

作り方

- ①おろししょうがに酒、醤油を混ぜ合わせ、豚肉を漬けておく。
- ②フライパンに油を入れ熱し、①を入れて炒める。火が通ったら、マヨネーズを加えて火を止める。
- ③マヨネーズを全体にからめたら、せん切りしたキャベツの上に盛り付ける。

編集後記

慢性腎臓病にならないためにも生活習慣を見直すことが大切です。塩分の取りすぎ、喫煙、多量の飲酒、ストレス等思い当たることがあると思います。これらを少しずつ改善し、慢性腎臓病にならないように気をつけたいと思いました。 A. A