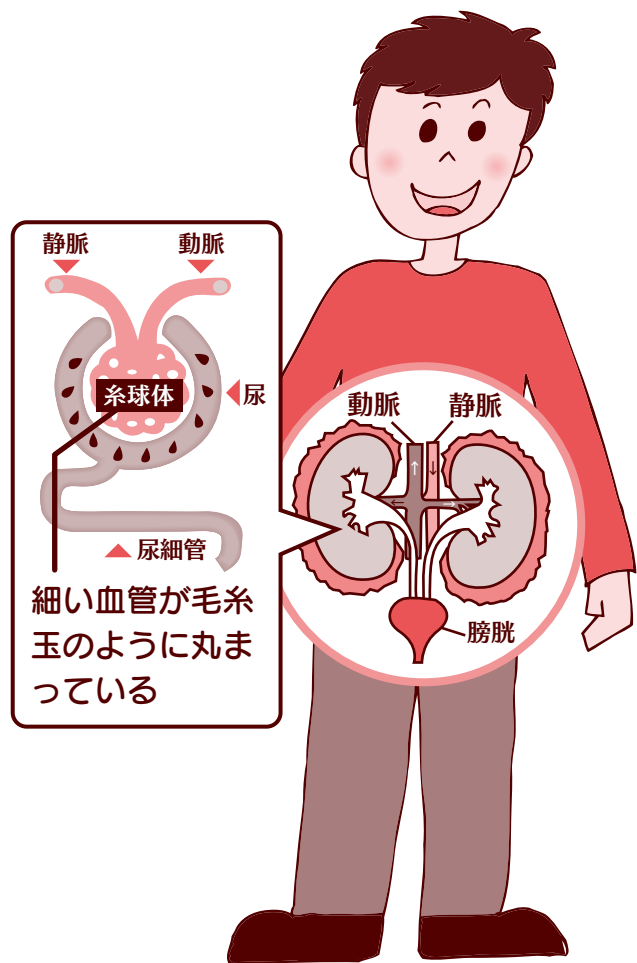


慢性腎臓病(CKD)と 血圧・血糖値の恐い関係

新たな国民病として注目されている病気をご存じですか？

その病気は、腎臓の機能が低下することで起こる慢性腎臓病(Chronic Kidney Disease)略してCKDとよばれています。現在、その患者数は日本人で約2000万人、6人に1人の割合です。



Q 腎臓ってどこにあるの？

A. 背中側の両側の腰の上に左右1個ずつあります。そら豆の形で、にぎりこぶし大の大きさです。

Q どんな働きをしているの？

A. ●血液をろ過し、体に必要なものは体内に残し、体に不要なものを尿として体外に排出します。
糸球体の働き

- 血圧を上げるホルモンと下げるホルモンを出し、血圧を調整します。
- ビタミンDを活性化させ、骨にカルシウムが吸収されるのを助けます。
- エリスロポエチンというホルモンを分泌して、骨髄に赤血球を作らせます。

糸球体が傷つきろ過する穴が大きくなると

ろ過が出来ない

たん白や栄養が体の外に出て行く

体中に毒が回り、心不全・脳卒中・尿毒症の危険性も

なぜ傷つく？

血糖値の上昇

高血糖はたん白質や脂質をストレス物質に変え、血管の壁を攻撃する

塩分のとりすぎ

濃い血液を薄めるため血液量が増え、血管が圧迫される

腎臓は **小さな細い血管の塊** であるという理解が大切です！

現在、生活習慣病など、メタボリック症候群から慢性腎臓病(CKD)に進行する人が増えています。

では、そのCKDのサインとはどのようなものでしょうか？

サイン	疑われる症状
1 尿が赤っぽい、尿があわ立つ	血尿、たん白尿
2 夜中に2回以上トイレに行く	尿を濃縮できず、尿量が増える
3 靴や指輪がきつくなった	むくみ

こんな人は要注意！

CKDを進行させるもの

高血圧・糖尿病・脂質異常症・高尿酸血症・肥満
塩分過剰摂取・喫煙...

腎臓を守るための血圧の目標値は、**130/80mmHg未満**です。

早期発見が重要

CKDは自覚症状がないまま静かに進行するため、尿や血液を検査しなければ異常がわかりません。定期的な健診が、早期発見につながります。年に1回は、健診を受けましょう。

CKDと診断されたら

今では薬物療法・食事療法・生活改善を正しく行なえば、CKDの進行を遅らせ、腎機能を維持することが可能です。CKDとわかったら、すぐにかかりつけ医を受診しましょう。(熊本市のホームページより)

CKDと高血圧がある人に使う薬は...

- ACE阻害薬 (タナトリル・レニベース・セタプリル・エースコールなど)
- ARB (ニューロタン・プロプレス・ディオバン・ミカルディスなど)

働き/糸球体の出口の血管を拡げて、糸球体の中の血圧を下げます。