

ことぶき薬局 TEL055(977)6024 FAX055(977)0890 たまち薬局 TEL054(251)1678 FAX054(251)1685

ひまわり薬局 TEL053(463)4312 FAX053(460)4612 みかん薬局 TEL053(584)2230 FAX053(584)2240

腎臓のお話～その～

慢性腎臓病の治療の目的

治療目的の一つは、腎不全への進行を防ぎ、透析療法への移行を遅らせることにあります。もう一つは、動脈硬化の進行を抑えて、新血管疾患が起こるのを予防することです。そのためには、慢性腎臓病を早期に発見して、適切な治療を受けることが大切です。

治療の基本は、「生活・食事療法」と「薬物療法」です。薬物療法は、慢性腎臓病を悪化させる「高血圧」を改善するため、「血圧コントロール」を中心に行います。

生活・食事療法

生活・食事療法では、一日の食事の量を調節して、栄養分のとりすぎを改めたりすることで、慢性腎臓病の進行につながる生活習慣を改善します。「塩分のとりすぎ」「エネルギーのとりすぎ」「たんぱく質のとりすぎ」などがあります。塩分のとりすぎは、高血圧を引き起こし、慢性腎臓病を悪化させます。エネルギーをとりすぎると「糖尿病」につながり、腎臓の血管に動脈硬化を引き起こします。たんぱく質は代謝されるときに様々な老廃物が出るため、とりすぎると血液中に老廃物がたまり、腎臓に大きな負担をかけます。ほかに、「肥満」や「喫煙習慣」などがあると高血圧や動脈硬化が進行するため、慢性腎臓病を起こしやすくなります。

詳しく知りたい場合は、医療機関に依頼して栄養士による栄養指導を受けることができます。

参考になる書籍：「糖尿病食事療法のための食品交換表」「腎臓病食品交換表」

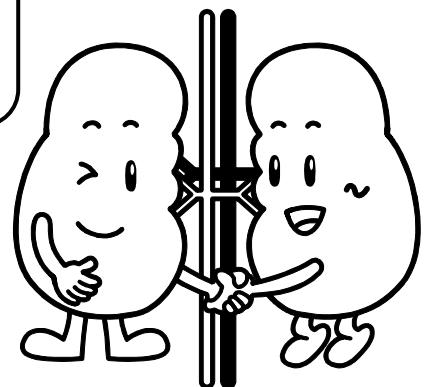
薬物療法

薬物療法は、腎機能低下がそれほど進んでいないステージの人で特に重要な治療です。併行して糖尿病などの慢性腎臓病の原因に対する治療も行います。

主に降圧薬が使用されます。「ACE阻害薬」(レニベーズなど)と「ARB(アンジオテンシンⅡ受容体拮抗薬)」(ミカルディスなど)は、血圧を下げる働きのほか、腎臓を保護したり、尿中のたんぱく質を減らしたりする作用があります。血圧が十分に下がらない場合は、同じく血圧を下げる作用をもつ「カルシウム拮抗薬」(アムロジピンなど)や「利尿薬」(トリクロルメチアジド・アルダクトンAなど)などを併用します。

薬物療法による血圧コントロール目標

- ・収縮期血圧 130 mmHg 未満、拡張期血圧 80 mmHg 未満
- ・尿中のたんぱく質が1日1g 以上の場合、
収縮期血圧 125 mmHg 未満、拡張期血圧 75 mmHg 未満



生活習慣の改善

●食事を改善する●

水分 のどが渴いたら適量の水分を摂取する

慢性腎臓病の人の場合、水分の過剰摂取はむくみなどの原因になる。のどが渴いたときに摂取する。

→毎日同じ時間に体重を量る

塩分 1日の摂取量は6g未満にする

塩分の過剰摂取は高血圧やむくみの原因になるため、1日6g未満に制限する。

→酸味や辛みで味付けをする

カリウム 1日の摂取量は1500m以下にする

腎機能の低下によりカリウムがうまく排泄されなくなると、血中のカリウムが増加し、命にかかわる「不整脈」を起こすことがある。

→いも類・豆類・野菜などを水やゆで汁に溶かして捨てる（ゆでこぼす）

（カリウムは水に溶けやすいため）

たんぱく質 腎機能が、健康な人の60%未満の人は、1日の摂取量は標準体重1kg当たり0.6~0.8gにする

たんぱく質を多量にとると、体内にたまる老廃物の量が増えて腎臓の負担になり、「意識障害」などを起こす「尿毒症」になりやすい。

→良質なたんぱく質を摂取したり、「たんぱく調整食品」などの加工食品を利用する

→炭水化物や良質の脂質でエネルギーを補う

●ウォーキングなどの軽い運動を行う●

ウォーキングや1時間程度の散歩などの軽い運動は、血圧の低下や肥満の解消につながる。

●喫煙習慣のある人は禁煙する●

喫煙は血管を収縮させ、血流を悪化させるため、血圧を高める。

●お酒を飲む場合は、日本酒換算で1日1合程度にする●

お酒を飲むときは、塩分や脂肪の多い食べ物などをとりすぎないように注意する。

●体を冷やさないようにする●

冷えや寒さは血管を収縮させて、血流を悪くさせるため、慢性腎臓病を悪化させる。全身の保温を心がける。

透析療法（腎臓病が進行した場合）

透析療法は、機能が著しく低下した腎臓の働きを補う治療です。人工的に血液を濾過して血液中の老廃物や余分な水分を取り除くことで、体調を整えたり、体力の回復を図ったりします。通院や食事制限などがより厳しくなりますが、適切な治療を続けることで日常生活を送ることができます。大きく分けて「血液透析」と「腹膜透析」の二つの方法があります。血液透析は、「ダイアライザー」という機器に通して老廃物などがたまった血液を清浄化する治療で、週に2~3回、医療機関で行います。腹膜透析は、おなかの腹膜に囲まれた腹腔を利用して血液を濾過する方法です。一日に3~4回、患者さんが自分で透析液を交換します。