

(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678
ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230 いちご薬局 TEL055(946)6430

あなたの腎臓の働きは大丈夫？

自分の腎臓の働きを知ってCKD（慢性腎臓病）を予防しよう！

CKDとは

慢性腎臓病のことで、年々患者数が増加し、いまや1千万人以上の患者がいるといわれる新たな国民病になっています。

腎臓には、糸球体と呼ばれる細い血管が集まったところがあり、ここで血液をろ過して老廃物を取り除き、血液をきれいにしています。老廃物は尿として体外にでていきますが、その際、たんぱく質など必要なものを体内に戻します。ところが、CKDになると老廃物を排出できず、血液がきれいにならないまま全身を巡ります。必要なたんぱく質は尿と一緒にでてしまいます。

しかし、初期の段階では、自覚症状がなく、むくみ・だるさ・動悸などの症状がでるときは、すでにかかり進行してからです。CKDを放置していると腎臓の機能がまったく働かなくなり透析が必要になったり、動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞をおこしやすくなったりします。

CKDを早期に発見するために

年齢とともに腎臓の働きは悪くなってきますが、糖尿病や高血圧なども深く関わっています。早い段階でCKDに気づくためには、糖尿病・高血圧などしっかり治療することと、定期的な血液・尿の検査が必要です。

覚えておきたい検査項目

尿検査、血液検査、エコーやレントゲンなどの画像診断、腎生検などがあります。

① **たんぱく尿** 正常では、尿の中にたんぱく質はできません。

② クレアチニン (**Cr**) と糸球体ろ過値 (**eGFR**)

●**Cr**は、体内でできる老廃物で、筋肉から血液中に出ます。

腎機能が低下すると高値になります。しかし、筋肉量が少ない高齢者では腎機能が低下していてもCrが正常値の事もあり、**eGFRで腎機能を正確にみる必要**があります。

●**eGFR**は、糸球体が血液をどの程度ろ過できているかみる数値で、Crをもとに推算しますが、より正確に腎機能の状態が反映できます。eGFRが60未満ではCKDの疑いがあります。



CKDの診断と程度

CKDは下記の片方または両方が、3ヶ月以上持続することにより診断されます。

- ① 腎障害を表すたんぱく尿などの検尿などの異常
- ② eGFR60未満

eGFR60未満～30が中等度低下、30未満は高度低下と判断されます

eGFRが低下している方の注意（予防にも重要です）

①生活上の注意 1. 禁煙 2. 適正な飲酒（日本酒1合、ビール500ml程度）

3. 肥満の是正（BMI < 25を目指す）

4. 水分を適度にとる。過剰摂取や極端な制限は有害です。

②食事の注意

1. 塩分制限

2. 高カリウム血症の方、生野菜・果物・刺身など特別な注意が必要です。

詳しくは、薬局通信はあもにい2013年6月号をご参照ください。

③くすりの注意

薬は、体の中に入ると、肝臓などで形が変わり、便や尿から排泄されます。

とくに、尿から排泄される薬は、CKDでは、薬が体内にたまってしまい、副作用がでやすくなります。

また、その薬の作用から糸球体ろ過量を低下させ、腎機能を悪化させるものもあります。これらの使い方によっては、急性腎障害を起こすこともあり、注意が必要です。

- 抗菌薬の一部（レボフロキサシンなど）、抗ウイルス薬（帯状疱疹の薬バラシクロビルなど）、胃の薬（ファモチジンなど）

eGFRに合わせて、投与量を減量する必要があります。

- ロキソプロフェンなどのNSAIDsと言われる痛み止め

腎臓の血流を悪くして、腎機能を悪化させる場合があります。

eGFRが30未満の方は、アセトアミノフェンを使用するか、なるべく外用剤（シップなど）を使うようにしましょう。

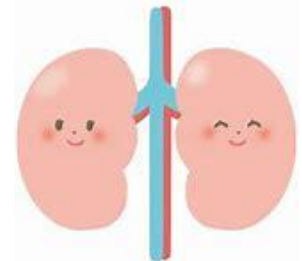
ロキソプロフェンなど痛み止めを毎日使用する場合は、腎機能の検査を毎月行うようにしましょう。

- 利尿薬（スピロラクトンなど）や降圧薬の一部（エナラプリル・テルミサルタンなど）による高カリウム血症

特に、eGFRが30未満の方は、かぜ・下痢・熱中症などで脱水の状態では危険です。具合が悪いときには、早めに主治医にかかりましょう。

- カルシウム製剤・骨粗しょう症治療の活性型ビタミンD（アルファカルシドールなど）による高カルシウム血症も注意が必要です。

CKDでは、カリウム、カルシウムなども定期的に検査が必要です。



eGFRが低下している方は、かかりつけ薬剤師を是非お決めください。かかりつけ薬剤師に検査値・身長体重など報告いただければ、詳しくご説明します。薬・サプリメントなども、よく相談してから飲んでいただくようお願いいたします。

文責 たまち薬局 吉岡