



## 腎臓病，いま注意することは？

総合病院 土浦協同病院

腎臓内科 内科部長 戸田 孝之

司会者：おはようございます。（暑い日が続いていますが）皆様いかがお過ごしでしょうか。今日は腎臓病について今注意すること含めて土浦協同病院腎臓内科の戸田先生にお話を聞きます。宜しくお願いします。

戸田：おはようございます。今日は腎臓病についてのお話をさせていただきます。最近の夏は暑く熱中症に十分注意が必要で、水害や台風などの災害も増え、また今年は加えて新型コロナウイルス感染症の予防についても考えなければならない夏となっています。

司会者：そうですね。暑さや災害、新型コロナウイルスと腎臓病との関連についてお話いただけるということでしょうか？

戸田：後半に暑さや新型コロナウイルスに関連する事柄について少しお話をさせていただこうと思います。まずは腎臓や腎臓病についてお話をさせていただければと思います。

司会者：それでは、まず、腎臓についてお話いただきます。腎臓は、どのような内臓でしょうか？

戸田：背中側に2つあり、そろまめ型で10 cm程度、握りこぶしくらいの大きさで握りこぶし1つ重さ100から150 gくらいの重さの内臓です。

司会者：重さはあまり重くないんですね。どのような働きがありますか？

戸田：血液の老廃物を濾過して綺麗に保つために、おしっこをつくるのが主な働きです。腎臓がうまく働くために、心臓から出てくる血液の約20%、両方あわせて1分間に約1 Lもの血液が流れています。大きさにくらべて血流が豊富な臓器です。

司会者：他にも働きはありますか？

戸田：血圧を調節するレニンという物質を分泌したり、骨を丈夫に保つようにビタミンDを活性化し、血液のカルシウムやリンなどのミネラル分の血液中の量を調節したり、酸性やアルカリ性の傾きを調節したり、貧血にならないように骨髓に働きかけて赤血球を造る

エリスロポエチンというホルモンを出したりします。

司会者：色々な働きがあるんですね。腎臓の病気にはどのようなものがありますか？

戸田：糖尿病による糖尿病性腎症、慢性（糸球体）腎炎、腎硬化症、多発性嚢胞腎、膠原病による腎障害、急性糸球体腎炎、急速進行性糸球体腎炎など様々な病気があります。障害される腎臓組織の部分による分類、障害が起こる速度による分類、主に腎臓が障害される病気や、他の内臓や全身の病気に伴って腎臓が障害される場合などがあります。

司会者：それでは腎臓が病気になるとどのような症状ですか？

戸田：腎機能の低下が進行しないと症状が出にくいことも多く、昔は症状が出た時にはもう透析が必要な状態にまで悪化している患者さんの割合も今よりは多かったと思います。

司会者：病気が軽いうちは症状がでにくいこともあるんですね。それでは、どのようにしたらよいのでしょうか？

戸田：最近では、採血のクレアチニン、年齢、性別から推定糸球体濾過量という数字を計算し、以前よりは腎機能の低下を見つけやすくなりましたが、健康診断などで症状のないうちに早めに腎機能の低下を見つけられるのが理想的です。JAでは、健康診断もっており、皆様の健康維持にお役立ていただけますと幸いです。また尿の蛋白の量や血尿も病気の種類や進行の速さを推定するのに役立ちます。腎機能の低下が比較的軽度か、腎機能低下の速度が速く腎臓の大きさが保たれている場合は、腎生検といって腎臓に針を刺して腎臓の組織をとってきて詳しく調べる検査をすることがあります。

司会者：心臓病が進行し、腎臓の機能の低下が進行した場合の症状はどのようなものがあるのでしょうか？

戸田：腎機能が低下し尿量が低下すると余分な水分が体にたまり、むくんだり、息苦しくなったりすることがあります。また、血圧が上昇して腎臓機能低下の速度が早まったり、貧血がおきたり、老廃物の蓄積で気持ち悪くなったり、吐き気や食欲不振、下痢などがおこることがあります。血液が酸性に傾きながら高カリウム血症が高度になることもあり、脈が遅くなったり乱れたりすることがあります。進行すると体が震えたり、意識が薄れたり、出血傾向が問題となることもあります。

司会者：重い症状も出現するんですね。それではどのような対策や治療があるのでしょうか？

戸田：腎臓病は心臓や血管の病気を増やします。タバコは動脈硬化を進めるため禁煙し

た方が良いでしょう。体重をなるべく毎日測定することは水分を含めた体の状態の確認に有効で、血圧測定も重要です。食事については塩分を減らし、腎機能や状態に応じて蛋白質の制限をし、カロリーは血糖や脂質が上がりすぎないように注意しながら十分に摂取し、採血でカリウムが高い方は野菜や果物を減らしたり調理法を工夫したりというのが一般的です。最近では適度な運動で筋肉量を落とさないほうが元気でいられることになっています。必要があれば定期的に通院し、状態にあった飲み薬や注射薬などが処方されることがあります。

**司会者：**これらのことを行っていれば腎臓病は進みませんか？

**戸田：**残念ながらゆっくりと進行して割合も高い慢性腎臓病では、一度起きた腎機能の低下はもとには戻らないのが普通で、一番良くて横ばい、多くの場合はゆっくりと進行します。元気な人でも年齢が上がると腎機能の低下が起こることが知られています。腎機能の低下が早くて注意すべき状態として、若いうちからの腎機能の低下、尿蛋白が多いこと、血圧が高いこと、生活習慣病の合併があることなどがあります。以前に比べれば、治療法の進歩などにより、良い状態を保ちやすくなっています。

**司会者：**腎機能低下が高度となった場合はどのような治療がありますか？

**戸田：**腎機能の低下が進行し、概ねもとの腎臓機能の10分の1を下回る程度以下となる場合は、様々な状況も加味しながら血液透析や腹膜透析、腎移植などをすべきか考えることとなります。

**司会者：**ここまで、腎臓や腎臓病についてお話をお聞きました。これからは今気をつけること、についてお話をお聞きます。

**戸田：**最近の夏はとても暑く、屋外の活動時や高齢者など熱中症に注意が必要で、今年はさらに感染対策のマスクにより熱中症が起こりやすいともいわれており、注意が必要です。他の人のいない換気の良い場所などでは、状況をみながらマスクをはずすことも有効な場合があるかと思います。夏は発汗も増え、食欲の低下や腎臓病以外の病気の合併などで脱水や低血圧も起こりやすく、腎臓の働きが低下することがあります。特に高齢者、利尿剤、血圧を下げる薬などを飲んでいる患者さんは脱水や低血圧に注意が必要だと思います。

**司会者：**今年の夏はいつもの夏と違って新型コロナウイルス対策も必要ですが、マスクによる暑さにも注意が必要ということですね。他にはどうでしょうか？

**戸田：**日本腎臓学会では、ホームページで患者さんやその家族の方に向けた動画による

メッセージの配信を行っており、参考にしていただくとよいと思います。透析患者さんは通院回数も多く、新型コロナウイルス感染症が広まる前から、インフルエンザや急性胃腸炎などの感染症の広がりを予防するためのとりくみが行われてきました。そのためか、透析患者さんの新型コロナウイルスへの感染は、割合としては多くはありませんが、糖尿病、(高血圧)、心臓や血管の病気の合併、腎不全(尿毒症状)など免疫の低下や感染症が起きた場合の重症化の素因をもつ方が多く、日本透析医会の資料をみますと実際に重症化する可能性が高いようです。6月20日現在、県をまたいだ移動の自粛要請が緩和されたため、今後は流行地からの人の移動に伴う感染の拡大に一層注意が必要な状態です。

司会者：新型コロナウイルス感染予防や暑さに気をつけながらの療養が必要が必要ということですね。本日はありがとうございました。

戸田：ありがとうございました。

令和2年7月21日(火)、29日(水)放送