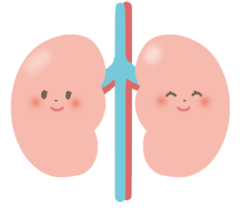




◇ CKD (慢性腎臓病) の予防 ～ちゃんと知っていたわろう、腎のこと～

☑ 腎臓の働きは？

腎臓は、毎日休むことなくせっせと血液をろ過し、からだにいらぬものを尿へ出して血液をきれいにしている。そして多くの薬もまた腎臓から排泄される。さらに骨髓(血液が作られるところ)や骨、血圧にも影響をあたえています。



その腎臓の働きが、加齢や糖尿病・腎臓病などさまざまな要因で弱くなると、からだにいらぬものがたまりやすくなります。薬も蓄積しやすくなり、思わぬ副作用がでることがあるので注意が必要です。初期ではほとんど自覚症状はありませんが、だんだんと進行してくると夜間尿やむくみがでたり、疲れやすくなったり、骨がもろくなったり、貧血や高血圧などが起こります。そして最終的にその働きが失われてしまうと、腎不全となり透析導入が必要となります。

☑ 腎臓の働きを表す検査値は？

腎機能を評価するために使われる検査値は、eGFR (推算糸球体ろ過量) やeCCr (推算クレアチンクリアランス) などです。eGFR (ml/min/1.73m²) は、血清クレアチン値 (CRE) と年齢・性別から計算され、おもにCKD (慢性腎臓病) の病期分類に使用されます。ちなみにeGFRが60 ml/min/1.73m²未滿になると尿蛋白の有無にかかわらずCKDの診断となります。eGFRは腎機能の目安になりますが、体重が考慮されていません。薬剤の投与量を決める際には、血清クレアチン値と体重・年齢・性別から計算されるeCCr (ml/min) が多く使

病期ステージ	ステージ1	ステージ2	ステージ3	ステージ4	ステージ5
eGFR値	90以上	60～89	30～59	15～29	15未滿
腎臓の働き	正常	正常または軽度低下	軽度～中等度低下	高度低下	末期腎不全
治療法	生活改善・食事療法・薬物療法			透析療法 腎臓移植	

用されます。クレアチンは筋肉由来の物質で、腎臓から尿中に排泄されます。腎臓の働きが悪くなると、クレアチンの排泄量が減り、血清クレアチン値は高くなります。ただ筋肉量の影響をうけるため、高齢者や女性で筋肉量が少ない場合、もともとのクレアチンの量自体が少ないために、eGFRやeCCrが実際より高く見積もられてしまうことがあります。

☑ 大切な腎臓を守るためにできることは？

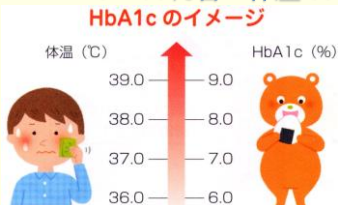
まずは禁煙・節酒・減塩に加えて、タンパク質の摂りすぎにも注意し、バランスのとれた食事をこころがけましょう。血糖・血圧・脂質のコントロールもしっかりと行う必要があります。また薬やサプリメントは必要最小限に、病院で処方されるお薬以外は服用しないようにして、もし服用を希望される場合は、必ず医師または薬剤師に相談するようにしてください。(薬剤師：平地)



◆ HbA1c は体温にたとえて覚えましょう！

HbA1c は糖尿病の診断および血糖コントロール状態の指標になります。『ヘモグロビンエーワンシー』と読みます。覚えるのが大変な方は『エーワンシー』と略して覚えましょう。採血時から1～2ヵ月間の平均血糖値を反映します。血糖は直前の食事や運動ですぐ変わりますが、『エーワンシー』は変わりません。食前でも食後でも同じです。HbA1c 値を覚えるのに30を足して体温に例えてみるとどうでしょう？

HbA1c 6.0%台→体温 36℃台で平熱に相当。
7.0%台→体温 37℃台で微熱。もう少し下げた方がよい。
9～10%台→体温 39～40℃台の発熱。入院も検討。



このようにイメージがつかみやすくなります。糖尿病三大合併症(神経障害・網膜症・腎症)を防ぐための基本的な目標は7.0%未滿です。自分のHbA1c値がどういう状態を意味しているか理解して治療に取り組みましょう。(下村)

○ 動脈硬化は怖い病気のはじまり.....

【動脈硬化とは】血管の壁に脂肪がついて厚くなったり、高血圧の影響などで硬くなったりする血管の老化現象です。血液の通り道が狭くなって血液が流れにくくなったり、弾力性が失われて血管がもろく壊れやすくなります。

【危険因子】動脈硬化の危険因子は喫煙、悪玉コレステロールが高い、高血圧、加齢、糖尿病、遺伝性、善玉コレステロールが低いなど様々で、危険因子が多いほど動脈硬化になるリスクが高く、全てのリスクを管理することがとても大切です。

【禁煙】喫煙は動脈硬化発症のリスクを増大します。他の危険因子が共存すると脳心血管系疾患(脳卒中や心筋梗塞など)による死亡率が増加しますので、禁煙することをお勧めします。当院では禁煙外来を行っていますので、お気軽にお問合せ下さい。(島崎)

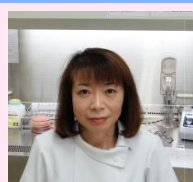


＜わが検査室のスタッフ紹介＞

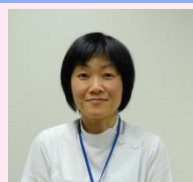
地域の医療に貢献すべく、‘確かな知識と技術’をモットーに頑張っています



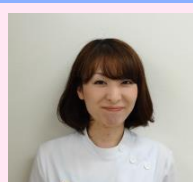
血液検査
前田祐仁



細菌・輸血検査
加用清美



生理検査
島崎志保



生化学・免疫検査
下村明子



一般検査
山沖亜衣

【検査室ぶちニュース】

★インフルエンザは、例年12月から3月頃にかけて流行します。その期間において、医療機関を受診、または面会される時には、「マスク」を着用するようにしましょう。そして、施設入口での「手指の消毒」も行いましょう。