



2020年3月

～3月12日は世界腎臓デー (World Kidney Day) です～

「世界腎臓デー」は、腎臓病の早期発見と治療の重要性を啓発する国際的な取り組みとして、2006年より開始されました。毎年3月の第2木曜日に実施され、世界各地で腎臓病にちなんだイベントが開催されています。2020年は3月12日にあたります。

今年のキャンペーンでは、「腎臓病の発症や進行を避けるための予防的介入の重要性 (the importance of preventive interventions to avert the onset and progression of kidney disease)」に焦点が当てられています。

【腎臓とは？】

腎臓は、腰の高さの背骨の両側に左右1つずつあるにぎりこぶし大の臓器で、尿を作ることがおもな働きです。尿には水分だけでなく、余分な塩分や代謝の過程で生じた老廃物、酸などが溶け込んでおり、これらを体の外に排出する重要な役割を担っています。

【腎臓病/慢性腎臓病とは？】

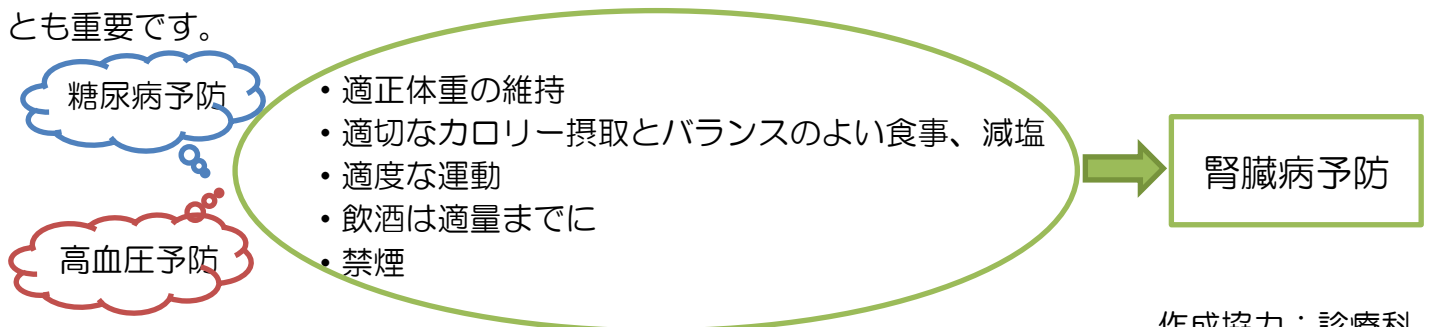
腎臓のはたらきが十分でないと、よい尿が十分に作られないため体に水や老廃物がたまりやすくなります。慢性腎臓病は、長い時間をかけてゆっくりと進行する腎臓病で初期にはほとんど症状がありません。しかし一度腎臓のはたらきが低下すると元に戻らないため、自分では気づかぬうちに進行することがあり注意が必要です。

検査では、尿所見（たんぱく尿、血尿）や採血で腎機能の数値（BUN、Crなど）が上昇することが特徴です。これらの検査項目は、生活習慣病検診でもチェックしています。

治療は慢性腎臓病の初期～中期には食事療法や内服治療が中心で、末期になると腎臓の機能を代替える腎代替療法（透析、腎移植など）が必要になります。自衛隊札幌病院では現在、複数の腎臓専門医が内科に在籍しており、初期～中期の治療に加え、末期の腎臓病に対する血液透析療法にも対応しています。

【腎臓病の予防のためにできること】

慢性腎臓病の原因として特に重要なのは、糖尿病と高血圧です。どちらもいわゆる生活習慣病であり、食事や運動などの日常生活に注意することで発症や進行を予防できます。また、症状に乏しい疾患でもあるため検診をしっかり受けて早期発見に努めることや、診断された場合には継続して受診することも重要です。



作成協力：診療科