

「健康寿命」を延ばそう!!

健康寿命（介護を必要とせず、自分らしく生活できる期間）を延ばすには、自分自身で体調をチェックし対処する「DIY（Do It Yourself）健康サポート」が役立ちます。今回は、慢性腎臓病（CKD）を予防するためのDIYです。

知らぬ間に進行する 慢性腎臓病を防ぐDIY

腎臓は、一日に約200リットルの血液をろ過して、老廃物を尿として体外へ排泄するほか、ミネラルなどのバランスを調整する、血液を作るホルモンを分泌する、骨を健康に保つなど多くの働きがあります。

この腎臓の働きを判断するうえで重要なのが血清クレアチニンです。クレアチニンは老廃物の一種で、本来であれば尿中へ排出されるのですが、腎臓の働きが悪いと血液中にたまってきます。したがって血清クレアチニン値が高いと、腎臓のろ過機能が低下しているということになります。

もう一つの指標としてGFR（糸球体ろ過量）があります。これは腎臓が1分間に、どのくらいの尿を作ることができるかを数値化したもので、数値が低いほど腎機能が低下していることとなります。

健康な人のGFRは、1分間に100ml前後ですが、60ml未満が続く場合は、慢性腎臓病

（CKD）と診断されます。

また、腎臓の機能が低下すると、血液中のたんぱく質が尿に漏れ出します。尿たんぱくが3カ月以上、出ている場合もCKDの可能性があります。

CKDの初期には自覚症状がほとんどないので、気づかないうちに進行します。

進行すると、夜間の尿が増える、立ちくらみや貧血を起こす、手足がむくむ、疲れやすい、体のだるい、すぐに息が切れるなどの症状があらわれます。これらの症状が出たときは、かなりCKDが進行していることが多いといわれています。

腎臓の機能は加齢とともに低下するので、高齢者はCKDを発症しやすくなります。そのほか高血圧や糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドロームの人、家族に腎臓病の人がいる場合はCKDを起こしやすいので注意が必要です。

たとえば、糖尿病の場合、血糖値のコントロールが不十分で高血糖状態が長引くと、糸球体がダメージを受け、尿たんぱくが出るようになります。さらに

糸球体が障害され続けると、尿をつくることができず腎不全の状態になります。

この状態を糖尿病性腎症じんしょうといいますが、これもCKDの一つです。

また、糖尿病性腎症が進行すると、高血圧を起しやすくなり、さらに腎臓の状態が悪化するという悪循環をまねきます。

CKDは、心筋梗塞や脳卒中などの発症リスクが高く、進行すると人工透析や腎移植が必要になります。

左記のようなCKDを防ぐDIYを心がけましょう。

●**適度な運動をする**
適正体重を維持するために、体力や体調にあわせて適度な運動を習慣にしましょう。

●**生活のリズムを整える**
栄養バランスのよい食事をする、ストレスを解消する、十分に睡眠をとるなどして、生活のリズムを整えましょう。

●**禁煙、過度に飲酒しない**
喫煙と過度の飲酒は、CKDの危険因子です。



久保 明先生
(くぼ あきら)
医療法人財団百葉の会
銀座医院 院長補佐

1979年慶應義塾大学医学部卒業。88年米国ワシントン州立大学医学部動脈硬化研究部門に留学。高輪メディカルクリニックを設立し16年間院長を務め、現在、銀座医院院長補佐のほか、常葉大学健康科学部 教授、東海大学医学部医学科 客員教授。厚生労働省 薬事・食品衛生審議会専門委員、新潟薬科大学客員教授、日本抗加齢医学会評議員、日本臨床栄養協会理事など。

新刊! 不安と情報過多から生まれる



久保 明 著
晶文社 定価:1,320円(税込)

新型コロナ

「W疲労」の対処法

新型コロナウイルスによる
「メンタル後遺症」初の解説書!!

長引くコロナ禍社会で増加する「W疲労」。統計データと臨床的知見により「不安疲労」と「情報疲労」から成る「W疲労」の正体を明らかにし、1日も早く「W疲労」を解消するための対策法を紹介します。