

「慢性腎臓病 ①基本編」

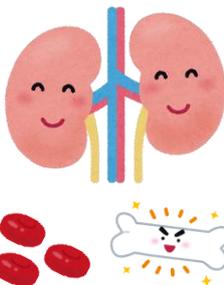
慢性腎臓病とは、腎臓の働きが徐々に低下する病気の総称で、日本人の5人に1人がかかっているといわれています。

さらに、腎臓は「沈黙の臓器」とも言われ、初期の自覚症状が乏しく、気づいた時には既に病状が進行している場合も少なくありません。

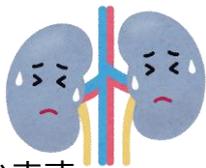
腎臓の役割

腎臓は腰あたりに左右一つずつある握りこぶしほどの大きさの臓器です。1日に約180Lもの血液を濾過し、腎臓は様々な物質の排泄量を調整することにより、体液をバランスよく保っています。大きくは次の4つの機能があります。

- 水分やナトリウム・カリウム・リンなどのミネラルの調整
- 体液のpHを一定に保つ
- 尿素、クレアチニンなどの老廃物の排泄
- ホルモン の 産 生 と 調 節 (血 圧 や カ ル シ ウ ム 代 謝 の 調 整 、 赤 血 球 の 産 生)



また、腎臓において、ろ過を行い必要なものと不必要なものをふるい分ける小さな構造を「ネフロン」と呼び、1つの腎臓に約100万個あるといわれています。しかし、このネフロンは一度壊れると基本的には再生しないため、残りのネフロンに負担がかかり、さらに壊れてしまう事態となります。なので、そのまま放っておくと、どんどん腎臓の機能が低下してしまいます。



病気が進行すると…

腎性貧血や尿毒症（尿素やクレアチニンなどの尿毒素が蓄積することで起こる）などの重篤な症状が表れます。

身体 の 症 状 と し て は 、 尿 の 異 常 (尿 量 や 血 尿 な ど) 、 足 や 顔 の む く み 、 疲 労 感 や 吐 き 気 、 食 欲 低 下 、 息 切 れ な ど が 挙 げ ら れ ま す 。



失われた腎臓の機能を担うためには、人工透析が必要となり、金銭面での負担が増える上、生活の制限が大きくなってしまいます。

血液透析

体の外に血液を取り出し機械で行う週に2~3日、1回4~5時間かけて行う

腹膜透析

20分~30分の透析液交換を1日4回、毎日行う(夜間に持続的に行う方法もある)

進行を遅らせるためには？

慢性腎臓病の原因は様々で、腎臓での炎症や遺伝的・先天的な要因が関与しているものもありますが、糖尿病や高血圧、肥満、メタボリックシンドロームなど、生活習慣病に関連するものも多く挙げられます。

また、2022年の調査では、人工透析を受けている患者の原因疾患としては、糖尿病性腎症が39.5%と最も多く、次いで慢性糸球体腎炎で24.0%、腎硬化症(高血圧が原因)で13.4%と報告されています。

慢性腎臓病の発症を予防し、また、進行を遅らせるためにも、血糖コントロールや血圧管理を行うことは重要となります。

次回は食事について取り上げます。

参考：病気がみえるVol.8 腎・泌尿器、厚生労働省HP みんなで知ろう！からだのこと、日本生活習慣病予防協会HP

<今月のおすすめレシピ>

サバの塩麹煮

調理時間 30分
の目安



塩麹を使うことで、臭みを抑えることができ、身は柔らかくふっくらと仕上がります。

1人あたり栄養量
エネルギー209kcal
塩分0.9g

【材料 (2人分)】

- サバ……2切
- 白ねぎ……1本
- 生姜……少々
- 塩麹……大さじ2
- 砂糖……大さじ1

【作り方】

- ① 白ねぎは斜め切り、生姜はスライスする。
- ② サバは切り込みを入れ、塩を振って10分ほどおき、熱湯をかける。
- ③ フライパンにサバとかぶるくらいの水を入れて、火をかけ、沸騰したらアクをとる。
- ④ 残りの具材と調味料を入れる。
- ⑤ キッチンペーパーで落とし蓋をして、煮汁が少なくなるまで煮たら完成！

写真付きの
作り方は
クックパッド
をチェック→



認定栄養ケア・ステーション
ひとすじ