

県民の皆様こんにちは

このページは私たちが薬剤師目線で、県民の皆様日々明るく元気な生活を送って頂けるよう、お伝えしたいことを掲載していくページです。

お薬のことはもちろん、お薬以外のことでも県民の皆様にとって必要な情報を少しずつ発信していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いたします。

最近はやりの「CKD」？

皆さん「CKD／慢性腎臓病（CKD：Chronic Kidney Disease）」をご存じですか？

新たな国民病といわれ、すでに約1,470万人、20歳以上の約7人に1人が「CKD」と推計されています。国もこの「CKD」の減少、重症化させない取り組みに取り組んでいます。

腎臓のはたらき ～腎臓は体内の見張り番!?～

ここであらためて腎臓のはたらきを紹介します。

腎臓は健康に過ごすことができるよう身体のバランスを維持しています。

①尿を作ります

体内でできた老廃物を尿として排泄します。体内で必要なものは再吸収します。

②身体のバランスを調整します

尿量を調節して体内の水分を一定に保ちます。尿中のナトリウムやカリウムなどの電解質の量を調整して濃度を一定に保ち、身体のむくみを防いだり、神経の伝達や筋肉の動きをスムーズにします。

③ホルモンを作ります

血液（赤血球）を作るホルモンを分泌して貧血を防ぎます。

血圧を調整するホルモンを分泌して血圧を一定に保ちます。

骨を丈夫にするホルモンを分泌して、腸のカルシウム吸収を促して、強い骨を作ります。

「CKD/慢性腎臓病」はどんな病気？

CKD/慢性腎臓病は腎臓の機能が低下する病気で、機能が低下することでさまざまなリスクが発生します。CKDの怖いところは初期にほとんど自覚症状がないということです。そのため知らず知らずのうちに症状も進行していきますし、患者さんの数も増え続けてきています。

CKDは、早期に治療することで回復しますが、腎臓はある程度のレベルまで悪化してしまうと自然に治ることはありません。放っておくと、どんどん進行して、腎不全になります。そうすると体内から老廃物を除去できなくなり、透析療法や腎臓移植が必要になることもあります。

CKDが進行すると、夜尿症やむくみ、貧血や倦怠感、息切れなどの症状が出てきます。

こういった症状の自覚は、すでにCKDがかなり進行している状態と考えられます。

体調変化に気がつけているだけでは早期発見が難しい疾患とも言えます。

早期発見するには定期的に健康診断を受け、尿や血圧の異常、特に尿たんぱくが陽性の方は注意が必要です。

このように腎臓は、ある程度まで悪くなってしまうと、元の正常な状態に回復することは難しいですが、生活習慣の改善や薬物治療により病気の進行を遅らせることができます。

CKDの早期発見と予防に努めることが重要です。

CKDのリスク

腎臓が十分にその役割を果たせなくなった状態を**腎不全**といいます。

腎不全になると食事の内容や水分などを制限する必要があります。さらに腎臓の機能が低下すると、腎臓の働きを代替える治療である「透析治療」や「腎臓移植」の必要性が高くなり、日常生活に大きな影響が出てきます。

「透析療法」は腎臓の代わりに、人工的に体内の老廃物や余分な水分を取り除き、体内のイオンバランスを調整します。

さらにCKDは「脳卒中」や「心筋梗塞」の発症リスクが高くなることが知られています。

CKDシール

おくすりが腎臓に負担をかけていることをご存じですか？

すべてのおくすりではありませんが、CKDの患者さまは、腎臓への負担を減らすために、おくすりの種類や分量の調整が必要な場合があります。例えば、腰痛や関節痛の治療で処方する痛み止めもその一つの可能性があります。腎臓に負担のあるおくすりを複数の医療機関で処方されている場合など、特に注意が必要になります。

このようなことから国内各地において、自治体や薬剤師会などが中心となって、おくすり手帳に「CKDシール」という腎臓の状態を示すシールを貼る取り組みが進められています。

そういった取り組みにより複数の主治医、薬剤師、患者さま自身が腎臓の状態を認識して、おくすりによる腎臓への負担は最小限に止めることができます。残念ながら青森県内ではまだそのような取り組み事例はありませんが、早急に進めていければと思っています。

県薬 Web 広報はこれからも、県民の皆様のお役に立てる情報を提供してまいります。今後知りたいテーマなどございましたら、『青森県薬剤師会事務局』までご一報くださるようお願い申し上げます。