

成人の8人に1人？

CKD（慢性腎臓病）とは

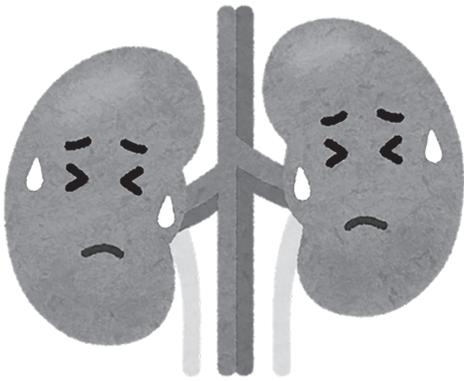
内科医師 岡本 尚

CKD（慢性腎臓病）は、近年よく耳にする単語だと思います。腎臓は体の中に二つあり、大きさは約8〜10cmで、握り拳大ほど。血液をろ過して、老廃物を尿として排出し、体内の水分や塩分のバランスを保つ大切な臓器です。ただし、障害が進行しても自覚症状がほとんどないため、気づかないうちに重症化してしまうことが少なくありません。その代表がCKDです。日本では成人の約8人に1人と言われています。これは日本人のおおよそ1300万人に相当し、糖尿病や高血圧と並ぶ「国民病」とも呼ばれています。

ここで腎臓の主な働きについて、紹介します。

【腎臓の役割3つ】

- 1 老廃物の排泄  
体内で生じた不要物や毒素を尿にして排出します。
- 2 体液バランスの調整  
水分、ミネラル（ナトリウムやカリウムなど）を調整し、血圧や体内環境を一定に保ちます。
- 3 ホルモン産生  
赤血球を作るエリスロポエチンや、骨の健康に関わるビタミンD活性化を担います。



【CKD（慢性腎臓病）とは】

CKDとは「3か月以上にわたり腎機能が低下した状態」を指します。腎臓のろ過機能を示すeGFR（簡単に言うと、腎臓の点数）という指標が60未満に下がる、あるいは蛋白尿が持続する場合に診断されます。

糖尿病や高血圧、動脈硬化などが原因で発症することが多く、初期はほとんど自覚症状がないため、検診での尿検査や血液検査で初めて異常が分かることが多いです。進行すると、むくみ、貧血、だるさなどが出現し、さらに進むと透析治療が必要となります。腎機能は一度低下すると回復が難しいため、早期発見・対策がとても大切です。



【検査と予防】

外来で行う尿検査（蛋白尿、血尿の有無）や血液検査（クレアチニン値、eGFR）が基本です。腹部エコー検査で腎臓の形を確認することもあります。進行予防のためには、次のような対策があります。

- 塩分を控える  
（1日6g未満を目安に）
- 規則正しい生活と適度な運動
- 糖尿病や高血圧の管理
- 喫煙、過度の飲酒を避ける

CKDは気づかぬうちに進行し、生活の質を大きく損なう可能性があります。しかし、定期的な検査と生活習慣の改善で予防や進行抑制が可能です。「自分は大丈夫」と思わず、健康診断を活用して早期に異常を見つけることが、腎臓を守る第一歩です。

