

## 「腎臓病は、かなり悪化しないと気づかない病気です」

### 尿検査を受けることが、腎臓病発見の近道です。

腎臓は「沈黙の臓器」と言われており、肝臓と並んで初期の自覚症状はあまり出ない臓器です。そのため腎臓病は、かかっているにもかかわらず、実際に体に異変が出た時には、かなり進行している場合が多い病気です。症状が進むと、食欲の低下、吐き気やむくみなどが出てきます。

初期の段階でこのような自覚症状が出ることもありますが、やはりほとんどの腎臓病は症状が出にくいいため、検診などの機会に実施される「尿検査」が腎臓病の早期発見には重要です。また、尿に含まれるたんぱく質の量により、将来の腎臓の働きの予想をしたり、心臓病や脳卒中の発症と関連したりすることも知られています。

尿はみなさんの健康のバロメーターですので、どんな些細な変化でも不安に思うことがあれば、自分1人で悩んだり自己判断したりせず、かかりつけ医の先生に相談してみましょう。

CKD ステージ	CKDステージ1 CKDステージ2	CKD ステージ3	CKD ステージ4	CKD ステージ5
推算GFR値 (mL/分/1.73m <sup>2</sup> )	90以上 89~60	59~30	29~15	15未満
腎臓の 働きの程度				
症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>自覚症状がほとんどない</li> <li>たんぱく尿が出る</li> <li>血尿が出る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自覚症状がほとんどない</li> <li>夜間に何度もトイレに行く</li> <li>血圧が上昇する</li> <li>貧血になる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>疲れやすくなる</li> <li>むくみが出る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食欲が低下する</li> <li>吐き気がする</li> <li>息苦しくなる</li> <li>尿量が少なくなる</li> </ul>
治療法	生活改善 食事療法 薬物療法			透析療法 腎移植

日本腎臓学会編「CKD診療ガイド」2007より引用、改変

## 月に1度の受診が、健康への第一歩です。

### わが街の栄養ケアステーション



#### 茨城県 CKD ケアステーション担当 石川 祐一

茨城県では病院に勤務する現役管理栄養士が中心となり、戦略研究の協力体制を築いております。協力している栄養士は全部で27名。北は日立、南は取手まで県内全域の栄養士が関わっております。

初回の指導はどちらかというと患者さんとの顔合わせ的な内容で期待はずれだった患者さんもいたのではないかと思います。1回目の指導を終えた栄養士からは『患者さんが治療に対し前向きな人ばかりでビックリした』との声や、『生活・食事指導を受けることを楽しみにしていた』との言葉をかけられ逆に励みになった！といった声が聞かれました。

4月以降実施されている生活食事指導ではいよいよ患者さんの生活、食事における問題点を抽出し(体重の減量や塩分の取りすぎなど)、改善のポイントを指導します。

日ごろの食生活では気がつかなかった事があれば、ぜひ改善に向けた心掛けをお願いします。参加管理栄養士一同、この研究に参加できたことを誇りに、あと3年間患者さんとともにがんばっていききたいと思います。

FROM-J研究リーダー 筑波大学大学院人間総合科学研究科 山縣 邦弘

<お問い合わせ先>

FROM-Jデータセンター TEL:0120-15-2664(平日 9:00~17:30)

※参加ご辞退のお申し出と行き違いに本紙がお手元に届きました場合は、ご了承ください。