

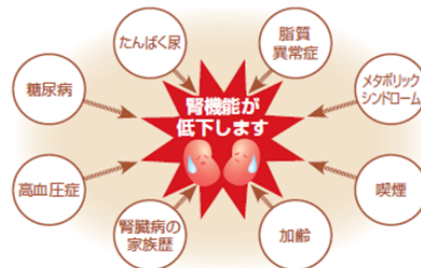
「CKDにはどんな種類があるのですか？」

CKDには、合併症から引き起こされる疾患が多くあります。

慢性腎臓病(CKD)に分類される疾患にはさまざまな種類がありますが、その中でも特に日本人に多く見られる症状の一つに、「糖尿病性腎症」といわれるものがあります。これは名前からも分かる通り、糖尿病の持病がある人に発症する腎臓病の一つです。

食事をした後、人間の体内では血糖値が上昇します。通常はこの上昇した血糖を、すい臓から分泌されるインスリンと呼ばれるホルモンが下げる働きをします。ところが糖尿病になると、このホルモンが上手に分泌されなくなったり、分泌されても十分に効果を発揮することができなくなり、その結果高血糖と言われる状態が続きます。この症状が続くと、腎臓の尿を作り出す糸球体という部分に支障をきたし、それが腎臓の負担となって腎臓機能を悪化させてしまうのです。

その他にも、色々な合併症から引き起こされる腎疾患がありますが、いずれの疾患も「早期発見」、「早期治療」がとても重要になってきます。腎疾患は自覚症状があまり出ない病気ですので、病院に行くほどでもないからとつい通院が億劫になったり、服薬を忘れてしまったりすることがあるかと思いますが、日常生活に支障がないからと自己判断するのではなく、定期的にかかりつけ医を受診し、体の中の小さな変化を見逃さないようにしましょう。



月に1度の受診が、健康への第一歩です。

この取り組みに参加して...



藤島クリニック 参加者 T. M. 様

私は、この病気はつくづく厄介だと思う。手術や怪我は一時的には痛くてその時は辛いけど、一回で治るならそのほうがよっぽど楽。正直言って慢性腎臓病は大変。外からは分かり辛いので、他の人は私を健康だと思う。私が一生懸命努力しても傍目には分からず、好意から「運動は今日はやめにしたら」とか「ちょっと位、良いでしょ」と食べ物に分けてくれる。そういわれると断り辛く、自分も好きなので食べてしまう。

慢性腎臓病は、症状が出にくいので意識しないと忘れてしまうし、取り組みが手薄になってしまう。私の性質は、やるとなったら徹底してやりきるところがあって、運動もいっぺんに頑張りすぎて膝を痛めたことがある。

この取り組みに参加して、三ヶ月に一回チェックが入ると思うと甘いものも1個食べていたのを半分に、1袋食べていたものをチョットにと、少しずつ意識が変わってきた。運動もこの頃は娘が付き合ってくれて、夕食後にやるようになった。慢性腎臓病はじっくり取り組み、継続することが必要とわかってきた。

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、ご容赦ください。