

「CKDには他にどんな合併症があるのですか？」

CKDが貧血を引き起こす場合もあります。

腎臓が皆さんの体の中でどんな働きをしているかについて、過去に何度かお話しをさせていただきました。例えば、血液をろ過してきれいにしたたり、体内の老廃物を尿として排泄したり、血圧を調整したりと、さまざまな役割を果たしています。そして、更に腎臓の大切な機能として、赤血球の産生と成長を促す働きをするホルモンの分泌という役割があります。貧血になると、腎臓にこの造血ホルモンを分泌するよう指令が出され、骨髄で赤血球が作られます。しかし腎臓の機能が低下してしまうと、この指令が出されても腎臓は上手く働くことが出来ず、分泌される造血ホルモンが少なくなったり、または出なくなったりして、赤血球を造る機能も低下してしまうのです。CKDが進むと貧血になりやすくなるのは、この機能の低下が大きく関係していると言えるでしょう。

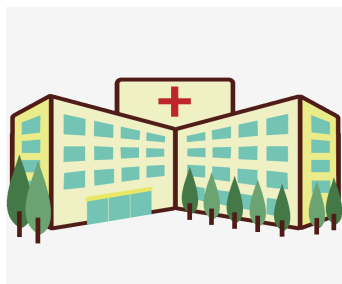
今では、人工的にこのホルモンを作ることが出来るようになったため、お薬での治療も可能ですが、腎臓が悪くならないことがとても大切です。CKD自体の自覚症状がなくても、このように合併症として体に変調が生じる場合があります。CKDとは関係ないだろうと自分で判断してしまうのではなく、小さなことでも何か気になることがあればかかりつけ医の先生に相談するのが良いでしょう。その為にも、月に1度はかかりつけ医へ受診しましょう。



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

ひが内科クリニック 参加者 H. I.様



脳梗塞で倒れて13年。約5ヶ月の入院・リハビリ後、糖尿病専門医の「ひが内科クリニック」を紹介され現在に至る。

現在、慢性腎臓病(CKD)で約月1回クリニックに通い、糖尿病性腎症で医師の適切なアドバイス、管理栄養士の金城先生から栄養指導を家内と二人で受けている。

医師から毎回「肉、魚、豆腐は？」と問われ、蛋白値の上昇に注意を受ける。私は人工透析だけはなんとしても避けたい。だが、自分自身の健康管理が大切で「血圧、適度な運動、食事、治療薬、水分摂取」など、ストレスにならないように気をつけている。

だが昨年は、父の入院・死去と食事、薬切れ、運動不足などの体調管理が不十分で血糖値、クレアチニン値が上昇し、医師や管理栄養士に心配をかけてしまいました。

今年に入って数値がよくなり、体調維持は「食事・薬・運動」の大切さを実感、慢性腎臓病(CKD)と付き合って生きて行きたい。

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。