

# 『腎臓（蛋白尿・血尿は要注意）』 気づかない腎臓病初期



人間が大量に飲水、食事を摂取しても急激な体重の増加やむくみができないのは、便や尿として不要なものは体外に排泄させるからで、それは血液をろ過し、尿をつくる腎臓の働きによります。腎臓には一日に約150%の血液が流れ込み、腎動脈という太い血管から、糸球体と呼ばれる毛細血管を通ることでもろ過されます。水分の99%は尿細管で再吸収され、残りの1%（約1.5%）が尿として尿管、膀胱へと流れ、排泄されます。尿細管で再吸収されるものは、水分だけでなく体に必要な塩類（ナトリウムなど）や糖分（ブドウ糖）です。

## 腎臓の6つの働きは・・・

- ① 常に体の水分を一定に保つように調節
- ② 食物の燃えかすや体を動かすエネルギーの燃えかす（毒素）を体外に出す
- ③ 体の中性を保つため血液の酸塩基平衡(pH)を調整する
- ④ 赤血球をつくるエリスロポエチンという造血ホルモンを産生
- ⑤ 骨を強くする活性型ビタミンDを作る
- ⑥ 血圧を調節するホルモンを作る



腎臓が障害を受けると、腎炎などの病気を引き起こします。なかでも慢性腎炎が多数を占め、以前は透析を必要とする末期腎不全に進行する最大の原因でした。ところが、食生活の欧米化により糖尿病が増え、1998年以降は、糖尿病が悪化すると起きる糖尿病性腎症による透析への移行が一番多くなりました。ですから糖尿病の早期診断、治療そして腎症を発症させないように血糖の管理、定期的な検査を行うことが大切です。

腎臓病は多くの場合、初期の自覚症状がまったくありません。気づかないうちに機能が低下し、むくみやだるさを感じた時には、相当進行しているのが腎臓病の怖さです。

だから学校検尿や会社での健康診断、市民検診での検査が大変重要です。尿検査で蛋白尿や血尿が出れば、腎臓病のサインですから、そのサインを見落とさないように、専門医に相談していただき適切な診断と治療を受けてください。

現在わが国では21万人が透析を受けられ、さらに増加傾向にあります。透析療法には血液透析と腹膜透析があります。血液透析は週3回、1日に4～5時間拘束されることとなります。

また厳格な食事制限が必要で、塩分、タンパク質の制限はもちろん、末期にはカリウムを多く含む生野菜、果物なども控えなければいけません。一方腹膜透析は血液透析に比べて、比較的食事制限が少ない治療です。腎臓病は完全に治癒することはまれで、一生つき合っていく病気と考えられます。

2002年 7月31日付 京都新聞(朝刊) より