

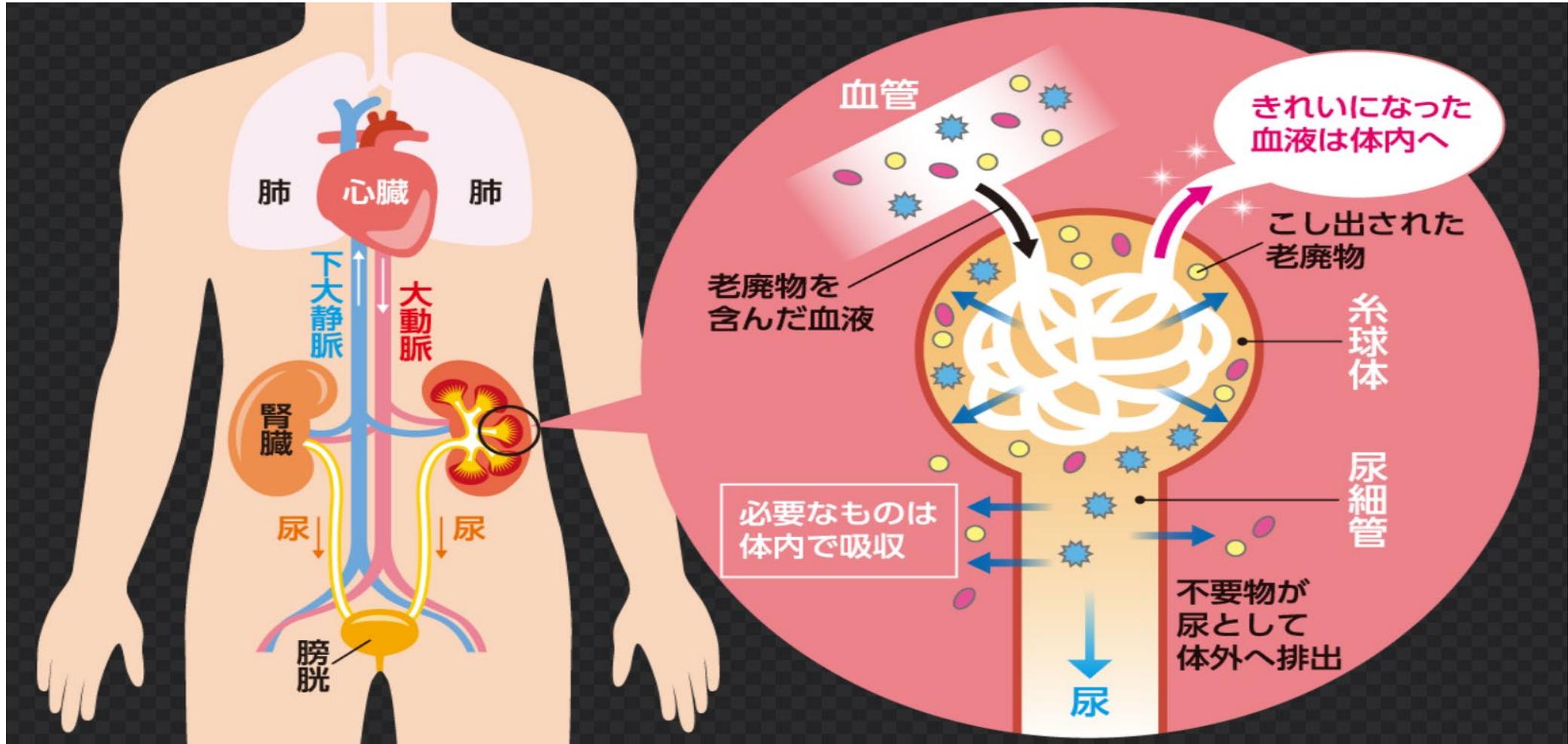
衛生委員会

腎臓・尿酸・痛風予防について

産業医 池上 晴彦

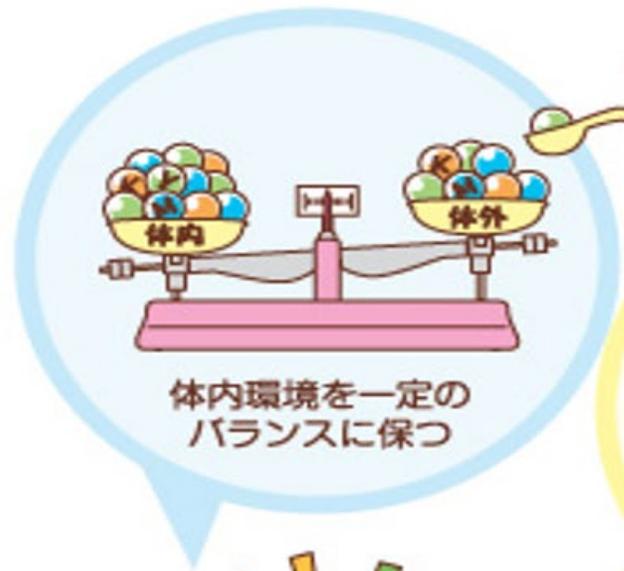
腎臓とは

腎臓はそら豆のような形をした臓器で、腰の上あたりに左右一つずつあります。糸球体と呼ばれる組織によって、全身をめぐる血液をろ過し、尿細管での再吸収と分泌により、尿として老廃物を排出する役割を果たしています。



腎臓の働き

腎臓の働き



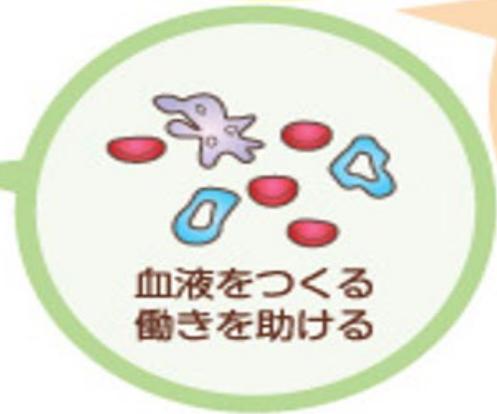
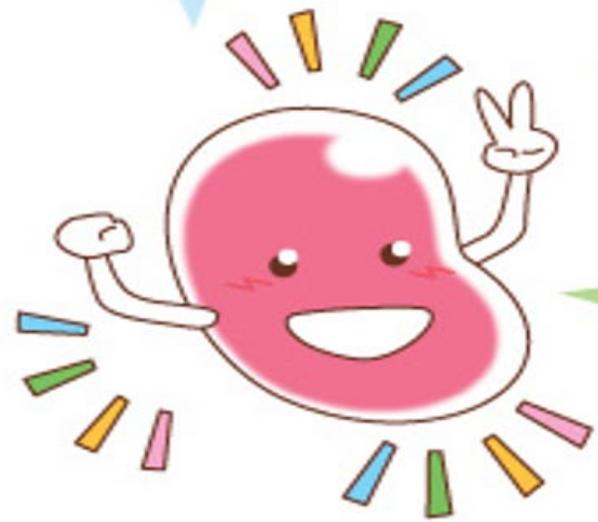
体内環境を一定の
バランスに保つ



尿をつくる



血圧を調整する



血液をつくる
働きを助ける



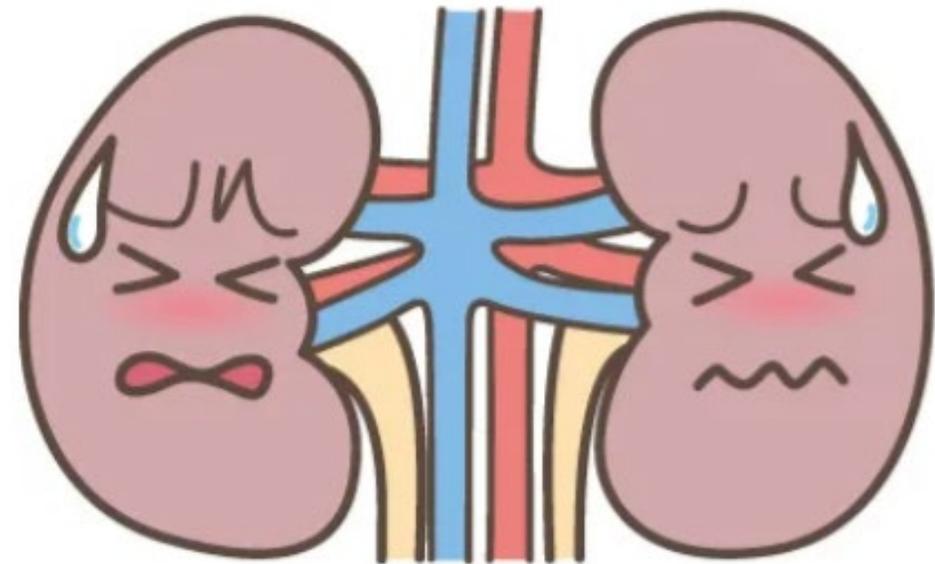
Ca吸収

ビタミンDの活性化

慢性腎臓病（CKD）とは

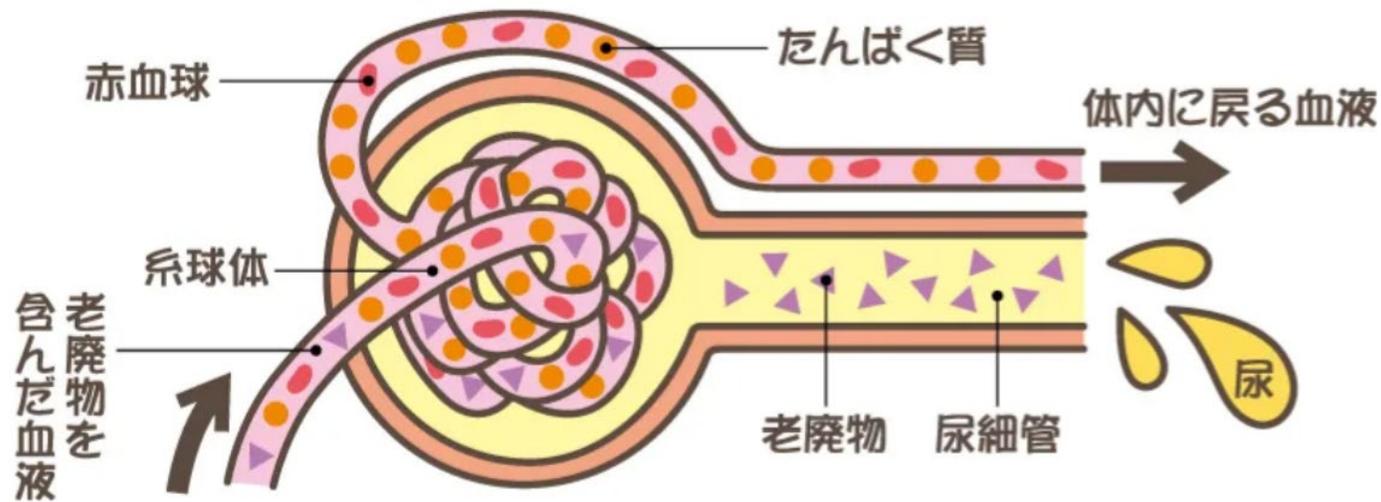
慢性腎臓病（以下CKD）は、一つの病気の名前ではなく、腎臓の機能が低下した状態が3カ月以上続く状態の総称です。

日本のCKD患者は、成人の約8人に1人、1,300万人以上と推計され、新たな国民病といわれています。



血液をきれいにする腎臓の働きが低下

CKDになると糸球体が傷つき、尿中にたんぱく質が漏れたり、機能する糸球体が少なくなると、血液中の老廃物を十分に取り除くことができなくなります。



CKD になると

腎臓の働きが低下し、血液中に老廃物が増える。また、体に必要なたんぱく質などが尿中に漏れ出る。

なぜ腎機能が低下するのか

日常生活における負担

食生活において腎臓に負担をかける主なものは、**たんぱく質**と**塩分**です。
たんぱく質は燃えると、尿素窒素や**尿酸**などの体に有害な物質になります。
腎臓はその**有害物質の処理をする役割**を担っています。
塩分が血液中に増えると排出しようとはたらくため、たんぱく質や塩分の摂りすぎは負担を大きくします。

疾患によるもの

糖尿病や高血圧など、血管に負担をかける疾患は腎臓に悪影響を及ぼします。
腎臓には、多量の血液が流れ込んでいるため血液や血管の影響を受けやすいのです。

腎臓のはたらきが悪くなる

余分な塩分と水分の排泄ができなくなる

腎機能が正常の10-15%以下になると、透析などの腎機能を代行する治療が必要になります。

血圧が上がると腎臓への負担が増える

血液量が増加し血圧が上がる

初期には自覚症状はない

CKDが進行することで怖いのは、腎臓の機能が著しく低下した「腎不全」となり、人工透析や腎移植が必要になる末期腎不全に至ることです。また、動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞などが起こりやすくなります。

CKDは、初期の段階ではほとんど自覚症状はありません。かなり進行した段階になって初めて、むくみやだるさなどの症状が出てくるので、定期的に健診を受けて早い段階でCKDを見つけることが大切です。

【CKDの主な検査】

- 尿検査：たんぱく尿などを調べる
- 血液検査：体内でできる老廃物である「クレアチニン」の血液中の濃度を調べ、クレアチニン値と年齢により推算糸球体ろ過量を推算できる



腎臓が悪くなった際（CKD悪化）の症状

顔や手足のむくみ



だるさや息切れ

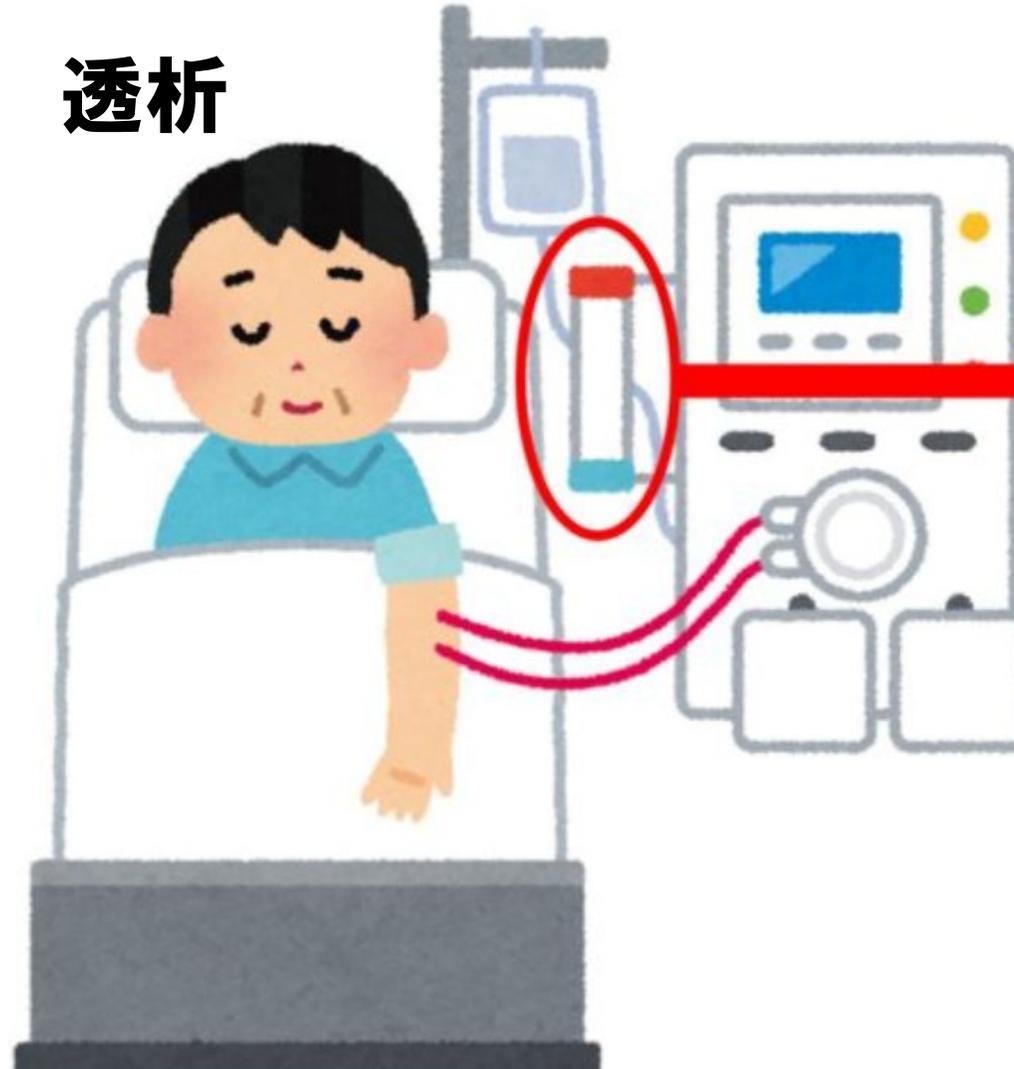


夜間頻尿

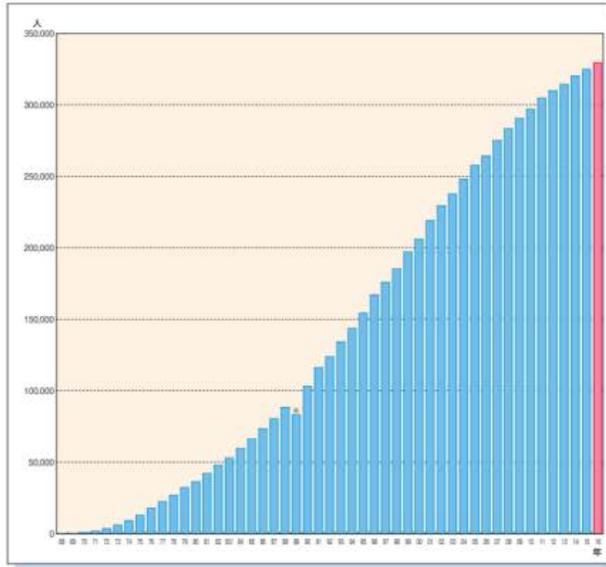


慢性腎臓病の自覚症状
(現れたときには腎機能低下が進んでいることが多い)

透析



透析患者は右肩上がりの増加傾向



出典：一般社団法人日本透析医学会
統計調査委員会「わが国の慢性透析療法の現状」

慢性透析療法を受けている患者総数は
2016年で329,609人（前年比+4,623
人） ※1989年の患者数の減少は、アンケート回答率が
例外的に低かったことによる影響

透析を導入すると生活や仕事を変化
させる必要があることがあります
（週に数回の定期的通院など）

こうなる前に日常生活習慣を
見直しましょう

セルフケア

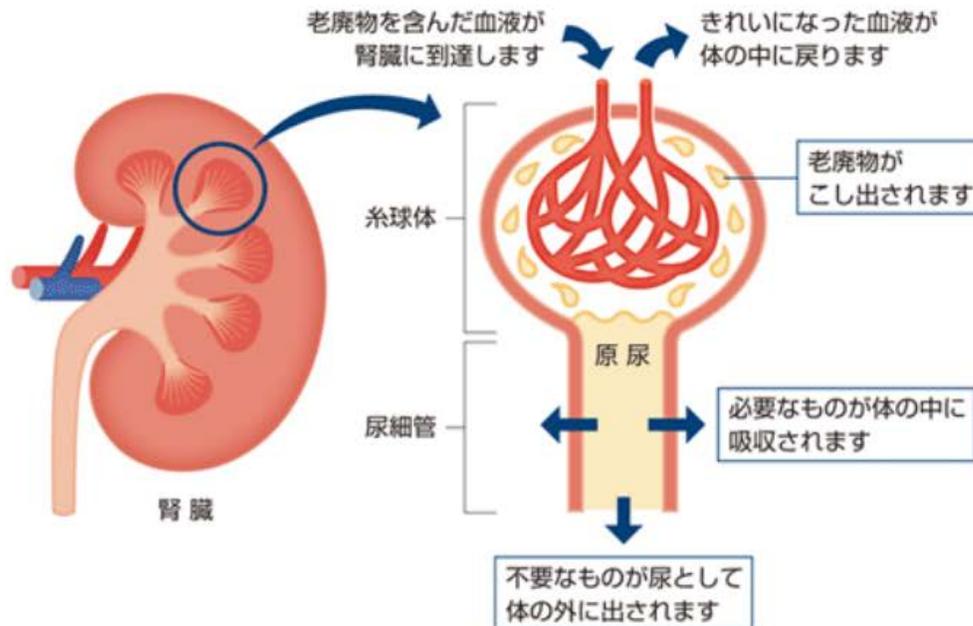
腎臓に負担をかけるたんぱく質や塩分の摂り過ぎに注意
をしましょう。

また、高血圧や糖尿病の持病がある方、検査値が高い方
は放置せずに内服等できちんとコントロールしましょう。

尿蛋白は尿検査で調べる

腎臓の機能を調べる検査 基準値（－）陰性

（＋）陽性を示す→尿をろ過する糸球体が傷つき、尿中に本来漏れないたんぱく質が漏れ出している。激しい運動・ストレス・便秘・高熱を伴う疾患や妊娠などで高値を示すこともあります。



腎臓の主なはたらき

- ・ 尿をつくる
- ・ 血圧を調節する
- ・ 血液（赤血球）をつくるのに必要なホルモンを出す

定期健康診断が変更

有所見率が増加傾向にあることなどの背景から
定期健康診断などの診断項目の取扱いが平成30年4月より
以下のように変更になりました

尿検査（尿蛋白）のみ



医師が必要と認めた場合には、
「血清クレアチニン検査」の追加が望まれます
血液検査に用いた検体と同一検体等を利用して実施
することが望ましいとされています。

CKDを予防するために生活習慣の見直しを

CKDの主な原因には、加齢による腎臓の働きの低下、腎臓自体の病気、高血圧や糖尿病といった生活習慣病があります。

塩分のとり過ぎ、食べ過ぎ、運動不足、喫煙、過度の飲酒などの生活習慣を見直し、CKDと生活習慣病を予防しましょう。

～健康的な生活を心がけましょう～



●食事は塩分控えめに



●適度な運動をする

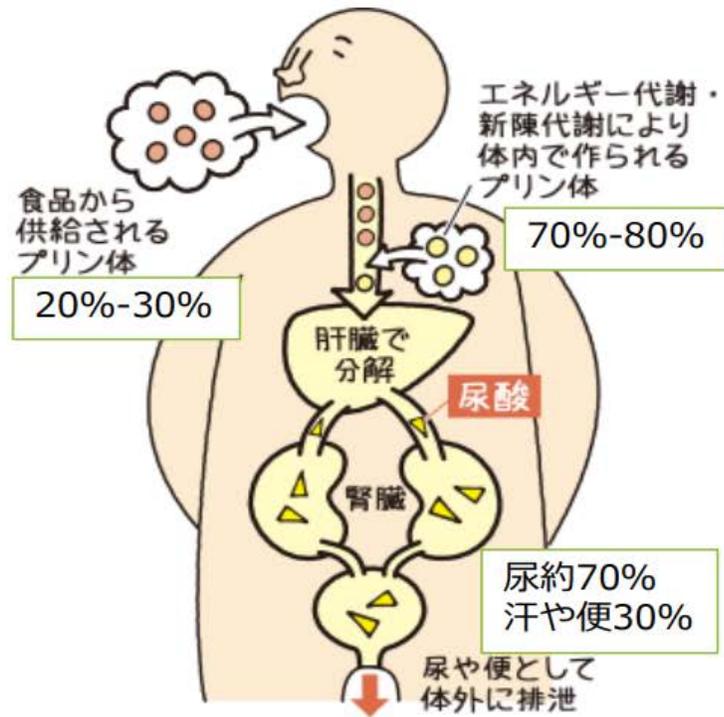


●禁煙する



●お酒はほどほどに

尿酸値が増えすぎるとどうなるのか



体内で増えすぎて関節液に溶け込んだ尿酸は結晶になり軟骨の表面や関節包の内側に付着し蓄積する
この段階では自覚症状はありません

↓
痛風関節炎（痛風発作）

くり返すと…

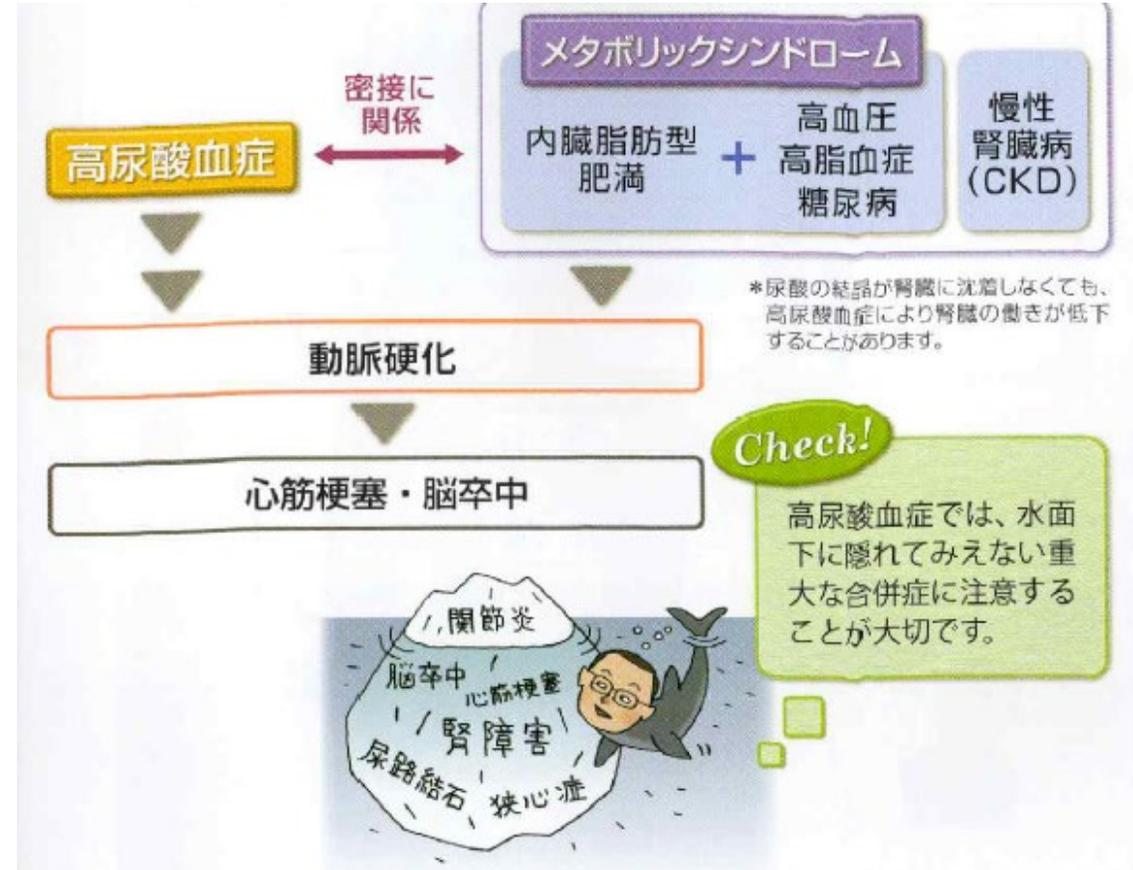
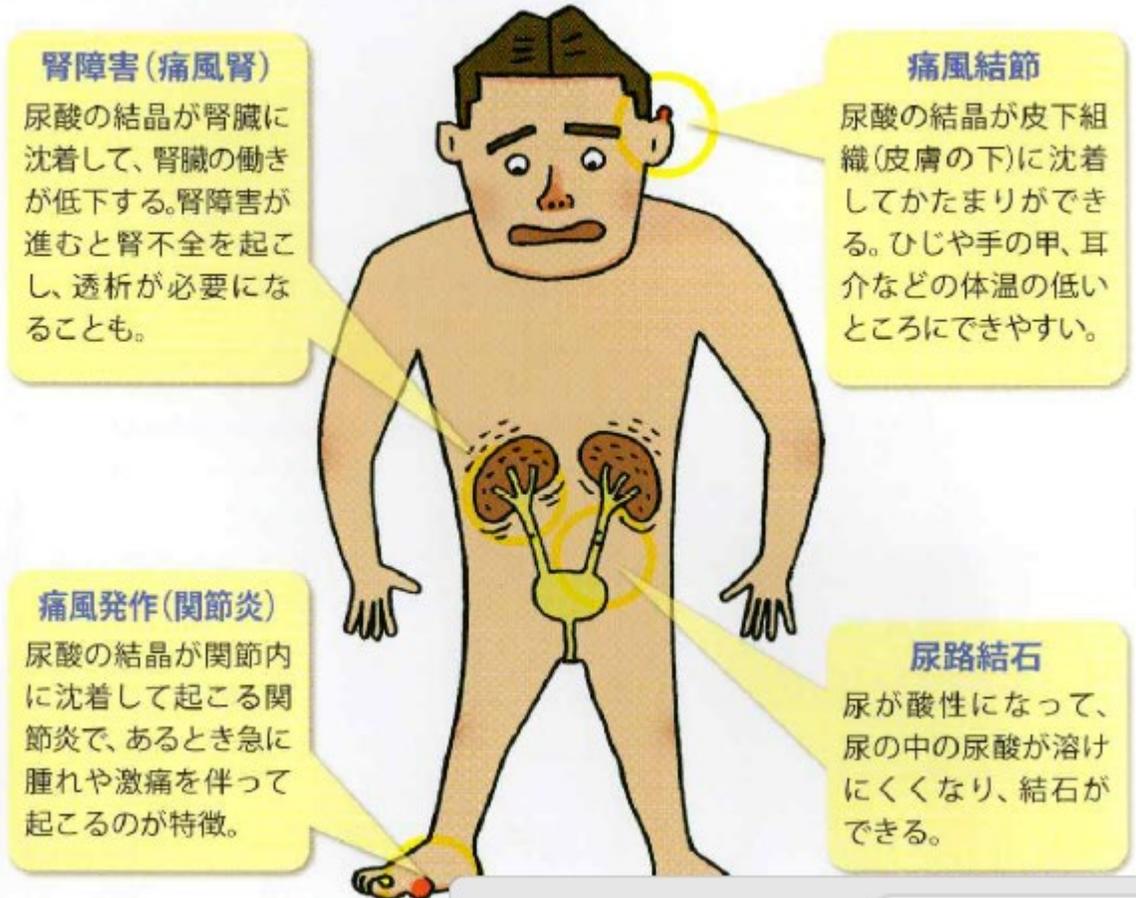
↓
痛風結節（関節の変形）

尿酸の原料はプリン体
肝臓で分解されて尿酸が作られる

基準値 男女ともに7.0mg/dLまで

こうなる前に日常生活習慣を見直しましょう

高尿酸血症の合併症



尿酸値を下げるためのセルフケア（食事）

積極的に摂取したい食材

尿酸を溶かしやすくなる食材やプリン体が少ない食材

ひじき・わかめ・こんぶなど
海藻類



ほうれん草・にんじん
ごぼう・さつまいも



豆腐・かまぼこ・さつまあげ



摂取を控えたい食材

尿酸を溶かしにくくする食材やプリン体が多い食材

レバー（鶏・豚・牛）



あじ・さんま・いわしなど
干物類



かつお・かつおぶし



アルコール類



尿酸値を下げるためのセルフケア (運動・水分摂取)

運動

筋トレなどの無酸素運動は新陳代謝を高めプリン体の体内生成を促します。

ウォーキングや水泳などの有酸素運動がおすすめです。



水分摂取

尿量を増やすと尿酸がスムーズに排泄されます。

起床時、毎食事時、運動・飲酒時、入浴時、就寝前などのタイミングで、1日2Lを目安に水を飲むとよいでしょう。



○→水、麦茶、緑茶、ウーロン茶

×→ソフトドリンクやアルコール
(尿酸値を上げてしまうことがある)

コーヒー、紅茶
(水分を過剰に排出してしまう)

痛風発作が起きてしまったら

痛風の症状は、痛み始めてから2時間前後がピーク！
患部を冷やして安静にしましょう



起こりやすい部位



夜中から明け方に起こりやすい

やってはいけないこと

患部を温める
マッサージなどで揉みほぐす
入浴などで血行を促進させる
飲酒