

健診結果を無駄にしないで！ —タンパク尿でわかる「腎疾患」の始まり—



講座のポイント



- 蛋白尿が陽性の場合、腎臓の機能が低下している場合がありますので、検査を受けてください。
- 腎臓の残された機能を大切にしながら、病気の進行に応じた治療をタイミング良く行います。
- 腎臓病と診断されたら腎臓の働きを保つ食事が必要です。食事の内容については栄養面からも考えましょう。

第一部

慢性腎臓病について

解説 **菅野 義彦** 腎臓内科 主任教授



蛋白尿は慢性腎臓病のはじまり

蛋白尿は運動したり、風邪を引いたりすると出る場合があるため、健康診断で陽性となってもかつては重要視しませんでした。しかし、ここ 10 年間で蛋白尿から慢性腎臓病に進行する患者さんが **10 人に 1 人の割合**で出てくるのがわかってきました。現在は蛋白尿と診断されたすべての患者さんに対して、腎機能障害にかかる危険性があるのかどうか専門医が評価する方向に変わってきています。

腎機能検査について

- 患者さん
41 歳 女性 身長 157cm 体重 49.7kg
- 蛋白尿
陽性：以前も指摘されたが再検査で異常なし
(蛋白尿 0.05g / 日)
- 血清クレアチニン濃度：0.93mg / dl
- eGFR：54.2ml / 分



腎臓の働きを調べる検査には「血清クレアチニン濃度」と「推算糸球体濾過量 (eGFR)」があります。上に示した女性は健康診断で蛋白尿が陽性と出て、再検査したところ図のような数値が出ました。クレアチニンとは筋肉の中で作られる老廃物であ

り、血液によって腎臓に運ばれ濾過されて尿として排出されます。血清クレアチニン濃度が高いということは腎臓の濾過機能の低下を意味しており、腎機能障害が疑われます。基準値は 1.2mg / dl ですので、0.93mg / dl であったこの女性は正常でした。しかし、eGFR が 54.2ml / 分という数値を示しています。正常値が 100ml / 分ですので、通常の腎臓の半分の働きしかしていないという結果が出てしまいました。

専門医が腎機能を調べる検査に「クレアチニン・クリアランス」があります。この検査は腎臓がどの程度老廃物を濾過できるのかを示したもので、基準値は女性で 80~110ml / 分です。この女性の数値は 103ml / 分、さらに蛋白尿が 0.05g / 日と正常値内でした。この患者さんの場合 eGFR 値は異常を示していましたが、クレアチニン・クリアランスを調べることによって腎機能障害ではないことがわかりました。

腎機能と薬剤投与

腎機能が低下している場合、医師は薬剤の投与に慎重になります。薬の投与に前提となっているのは正常な腎機能です。例えば 1 日 3 回服用する薬の場合でも、腎臓が正常に働いていれば治療に必要なとされない分は尿となって排出されてしまいます。しかし、腎機能の低下によっていらなくなった薬剤の排出ができなくなると、体内に蓄積されて健康に重大な影響を及ぼすので注意が必要となります。蛋白尿の陽性は腎機能の低下が考えられます。軽く考えないで検査を受けてください。

腎臓の検査は簡単で費用もかかりませんので、必ず専門医に相談してください。



腎臓病の原因と治療

慢性糸球体腎炎の場合は炎症が原因ですので、炎症の治療を行います。糖尿病によって腎臓病になってしまった場合は高血糖を抑え、動脈硬化を進めないような治療が必要となります。腎硬化症から発症した場合は高血圧が原因ですので、高血圧と動脈硬化の治療を行います。

血圧を良好に保つ

血圧を良好に保つことは、すべての腎臓病にとってとても大切です。そのために、まず食事の塩分の取り過ぎに注意しましょう。塩分調節でうまくいかない場合は薬物療法を行います。いろいろな種類の薬がありますが、主治医の先生の指示に従って服用してください。

自宅での血圧測定を習慣にしましょう。基本的には朝 2 回、夜 2 回測定し、記録するようにしてください。記録したノートは薬の調節にたいへん役立ちます。

腎臓の健康管理のポイント

- **塩分とタンパク質の摂取量を控える**：摂取量を食事でコントロールして腎臓への負担軽減を図ります。
- **禁煙**：腎臓は血管が集中している臓器ですので、動脈硬化になるようなことは避けましょう。
- **感染症に注意**：感染症にかかると全身が衰弱して腎臓に負担が大きくなり、さらに治療のための薬の投与などでも腎臓に負担がかかります。
- **体重と血圧を測る**：食事の塩分が多く体内に水分が溜まると、体重が増えます。栄養管理がうまくいっていない場合には体重が減るので注意しましょう。

- **適度な運動**：安定した状態にある場合は体力が落ちないようにジョギングやウォーキングなど行ってください。



腎臓悪化による症状の緩和

- **食事によるカリウムの上昇を抑える**：腎臓機能が低下すると血液中のカリウムが高くなり、筋力の低下や危険な不整脈が起こったりします。
- **貧血の治療**：腎臓が悪くなると腎臓内で作られる造血ホルモンが少なくなるので薬を投与します。
- **ミネラルバランスの調節**：腎機能の低下によりミネラルバランスが崩れて骨が弱くなったりするので、カルシウムやビタミン剤を服用します。

腎臓移植と透析療法

腎機能が正常の 10%以下になると、腎臓移植もしくは透析療法が必要になってきます。

腎臓移植は親族の方から腎臓を提供していただく生体腎移植、そして亡くなった方からいただく献腎移植があります。腎臓移植の最大のメリットは腎臓の働きすべてが回復することです。しかし、拒絶反応が起こらないように免疫抑制剤を服用します。

透析療法は老廃物やミネラル、水分を除去します。しかし、ホルモンの補充など透析療法でもできない部分もあるので、薬による治療も併用して行われます。透析療法には血液の濾過を体外で行う**血液透析**、お腹の中で濾過する**腹膜透析**があります。



塩分取り過ぎの原因と解決

- **汁物を 1 日 2 回以上とっている方**
味噌汁やスープなどの汁物は 1 日 1 回までにし、汁椀は小さなものにしましょう。
- **麺類を食べることが多い方**
まずは麺類を食べる回数を週 1 回以下に減らしてみましょう。そして、麺類での上手な減塩のコツは、煮込み麺ではなく、つけ麺を選ぶこと、つゆを全部飲み切らないことです。
- **加工食品の利用が多い方**
ハムやソーセージ、魚の練り製品や干物などは毎日食べないようにします。旬の鮮魚を焼いて、大根おろしやレモンなどでさっぱりと美味しく食べるのはいかがでしょう。漬物や梅干の取り過ぎにも注意しましょう。
- **かける調味料が多い方**
調味料はつける形に変更します。ノンオイルドレッシングやポン酢は、塩分量が多いので使い過ぎないようにします。
- **外食・中食の利用が多い方**
外食の中でも麺類や丼物は塩分量が多いので週 1 回以下に減らし

ましょう。弁当や惣菜などを購入するときは、栄養成分表示を見て、塩分量が少ないものを選びます。さらに、揚げ物などへの調味料は控え、漬物や佃煮を残すと、市販弁当でも塩分を上手に減らせませう。

減塩で美味しく食べるコツ

- **酸味や香味野菜をアクセントにする**
炒め物に生姜やみょうがを加えたり、和え物にしそや海苔を混ぜたりすると、風味が増して少ない調味料でも一段と美味しくなります。
- **香味料を活用する**
調理の際に、辛子・カレー粉・唐辛子・マスタード・わさびなどを利用して、香りよく仕上げましょう。
- **天然素材のだしの旨味を効かせる**
昆布や鰹節、干しえびなど天然の素材から取っただしを料理に用いると美味しくなり、薄味でも満足感が高まります。

