



三〇〇万人の患者必読！血管と食事の「新常識」で腎機能維持！**透析・合併症を回避する**

「慢性腎臓病」の

最新対策

慢性腎臓病は全身病で進行とともに血管・骨の老化が加速して心・脳疾患にも要警戒

富田公夫 東名厚木病院名誉院長、慢性腎臓病研究所所長

腎臓は働きの臓器で機能低下によって全身に悪影響を及ぼし貧血・骨粗鬆症も深刻

この記事を読んでいる読者の多くは、腎機能の低下を指摘されている方だと思えます。実際

に皆さんは、腎臓という重要な臓器の機能について、どこまでご存じでしょうか。

腎臓は腰より上の背中側に位置し、背骨を挟んで左右に一つずつあるソラマメのような形をした臓器です。縦が一〇〜一二センチ、横は五〜六センチほどしかない

小さな臓器ですが、数多くの仕事をこなす「働き者」の臓器として知られています。

腎臓の主な働きとして、血液をろ過して老廃物や余分な水分を尿として体外に排出する浄血機能が挙げられます。そのほかにも、体内のミネラルバランス

しての役割も果たしていることが分かってきています。

さまざまな臓器と密接な関係にある臓器だからこそ、腎臓の機能低下はさまざまな合併症を引き起こします。慢性腎臓病の怖さは、この合併症にあるとい

っても過言ではありません。例えば、慢性腎臓病が進行すると、腎臓から分泌されるエリスロポエチンというホルモンの量が減少します。エリスロポエチンは赤血球を作る働きのある

ホルモンで、別名「造血ホルモン」と呼ばれています。エリスロポエチンを作る機能が低下し

て赤血球の数が減少すると、酸素が全身に行き渡らなくなると貧血が起こります。腎機能の低下によって引き起こされる貧血を、腎性貧血といいます。

腎臓の機能低下は、血液だけでなく骨にも悪影響を及ぼします。これは、腎臓が持つ体内のミネラルを調整する働きと関係しています。健康な人は、のど

が活性型ビタミンDです。活性型ビタミンDは、小腸からのカルシウム吸収を促進し、骨を形成するうえで重要な役割を果た

しています。食事からの摂取や、紫外線を浴びて合成されるビタミンDは、腎臓や肝臓で酵素の働きを受けることで活性型ビタミンDとなります。腎機能が低下すると活性型ビタミンDの産

生量が減少し、カルシウムの吸収が不十分になります。また、腎機能が低下すると、リンが排泄されにくくなります。

血液中のカルシウム濃度の低下とリンの増加を副甲状腺が察知すると、先に挙げた副甲状腺ホルモンが過剰に分泌されます。その結果、骨からカルシウムが溶け出す「二次性副甲状腺機能亢進症」を発症するリスクが高

まります。副甲状腺ホルモンの分泌異常によって骨がもろくなると、骨粗鬆症（骨がもろくなる疾患）や骨折を引き起こしてしまうのです。

腎機能が低下すると塩分や水分が体内にあふれ、血圧を上げて腎臓から塩分や水分を出そうとして血圧が高くなります。高血圧の状態が続くと血管に大き

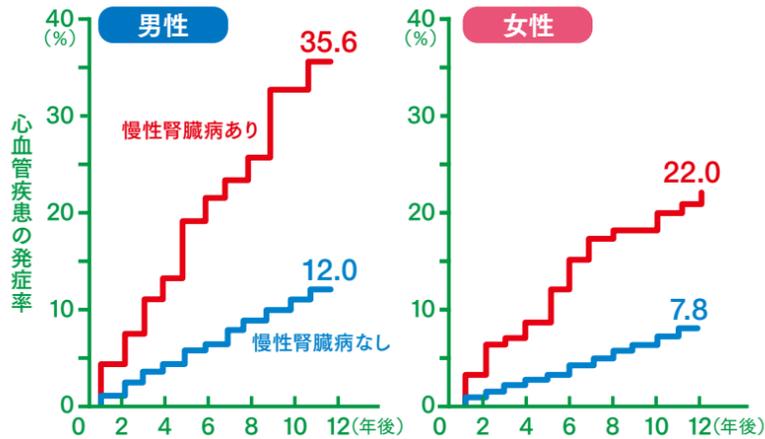
な負担がかかるため、毛細血管で構成されている腎臓の機能がさらに低下する悪循環に陥ってしまうのです。

腎機能低下は全身の血管に石灰化を引き起こし、心臓病の危険度が三倍も高まる

血液中のカルシウムとリンが過剰になると、全身の血管に付着して血管が硬くなる石灰化という現象を引き起こします。慢性腎臓病の患者さんが心臓病や脳卒中などを発症しやすいのは、石灰化によって血管が弱くなっていることも一因と考えられます。九州大学の研究グループが福岡県久山町の住民を対象にまとめた健康調査によると、慢性腎臓病の患者さんは健康な人と比べて心血管疾患の発症率が約三倍になると報告されています。

慢性腎臓病は早期の段階から食事療法や薬物療法を行えば、進行を遅らせることが期待できます。血管や骨をはじめ、全身に現れる怖い合併症を防ぐためにも、慢性腎臓病の早期発見・早期治療に努めましょう。

慢性腎臓病の有無で比較した心血管疾患の発症率



福岡県久山町で行われた健康調査の結果。慢性腎臓病の患者さんは健康な人より約3倍も心血管疾患になりやすいことが示された

ぼとけの下にある副甲状腺が分泌する副甲状腺ホルモン（PTH）の働きによって、血液中のカルシウムの量が常に一定の濃度に保たれています。体内のカルシウムの量が不足すると副甲状腺ホルモンが分泌され、骨に貯蔵されているカルシウムを血液中に送り出してカルシウムの量を補っています。副甲状腺ホルモンのほかに、カルシウムと関係しているの